



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[Výživa dětí](#) 12. 9. 2018 | Marcela Avramopulu

# Ptáme se odborníka: Jaká jsou rizika v dětské výživě?

URL článku: [magazin/specialy/vyziva-deti/Ptame-se-odbornika:-Jaka-jsou-rizika-v-detske-vyzive\\_\\_s20129x11102.html](http://magazin/specialy/vyziva-deti/Ptame-se-odbornika:-Jaka-jsou-rizika-v-detske-vyzive__s20129x11102.html)

Pod tímto pojmem si asi většina z nás představí postupné zavádění správných potravin do jídelníčku dětí. Ať už se jedná o batolata nebo předškolní caparty. Jenže správná výživa dětí začíná daleko dřív – a to už od doby jejich početí. Co vše může ovlivnit maminka již v těhotenství?



## Zdravá maminka - zdravé dítě

Od početí, do dvou let dítěte, probíhá tzv. **nutriční programování**.

„V tomto období je možné pozitivně či negativně ovlivnit nejen to, jestli bude mít dítě v budoucnosti sklony k obezitě, ale i obecně

„nastavit“ jeho zdraví“, vysvětluje Karolína Hlavatá, dietoložka a odborná garantka Vím, co jím.

Už **nastávající maminky** by měly věnovat pozornost tomu, v jakém zdravotním stavu vstupují do těhotenství. Například obézní těhotná svou vyšší hmotností zvyšuje šance tím, že její dítě bude také obézní. Ne třeba hned, ale během dětství, nebo až v dospělosti. Naopak nastávající maminka, která má správnou hmotnost a taky dbá na to, co jí, dává do vínku svému dítěti, že bude mít větší šanci být zdravé.

## Jak správně začít

Jak jsme uváděli výše, porodem to nekončí a správná výživa dítěte je nejvíc důležitá **první dva roky** věku dítěte. **Základem je samozřejmě kojení.** Hned potom následuje **správné a včasné zavádění příkrmů.** První příkrmy by neměly být zaváděny dříve, než po ukončeném 4. měsíci věku a ne později než po ukončeném 6. měsíci věku dítěte

„Čím více budeme kontakt s lepkem oddalovat, tím víc se zvyšuje šance výskytu alergií v pozdějším věku“, dodává Hlavatá.

Stejně tak platí, že bychom měli dítěti **nabízet i všechny potraviny**, které jsou jeho **věku úměrné**. Má to dva důvody – prvním je **dostatečný příjem všech živin**, které dítě potřebuje ke svému vývoji. Druhým důvodem je **zvyk**.

„Například taková ryba – čím dřív si na konzumaci ryb dítě zvykne, tím snáz ji přijme a nebudeme muset v pěti letech bojovat o polknutí každého sousta“, upozorňuje dietoložka.

A **nevzdávejte to** po prvním odmítnutí, děti jsou, co se chutí týče, velice konzervativní a platí, že někdy musí potravinu ochutnat 10-15x, než ji přijmou. Základem je nenutit, **nabízet a pozitivně dítě motivovat** třeba tím, že potravinu budete jíst taky. Se schématem zavádění potravin by vám měl pomoci pediatr.

## **Dítě není malý dospělý**

Tím se myslí, že není dobrý nápad nabídnout, byť vyjímečně, malému dítěti hamburger a hranolky a pouze zmenšit porci nebo ji poctivě nakrájet na mini kousky. **Děti mají jiné potřeby, než dospělí.**

- **Pozor na sůl:** batolatům není vhodné jídlo vůbec solit a starším dětem už

solit trochu můžeme, ale o hodně méně, než jsme zvyklí pro sebe. Děti mají velmi citlivé chuťové pohárky, takže jim jídlo bude chutnat i neosolené, ale hlavně mají o hodně nižší potřebu sodíku, než dospělý. Do dětského jídelníčku tedy nepatří uzeniny, pečivo viditelně posypané solí, nebo chipsy a podobně.

- **Pozor na přemíru bílkovin:** stejně tak bychom neměli zejména děti do jednoho roku přetěžovat vysokým příjmem bílkovin. Proto například tvaroh zavádíme až po 1. roce.
- **Pozor na cukr:** je úplně zbytečné dávat batolatům sladkosti, nebo jim sladit nápoje. Vytvoříme tím zbytečný zvyk na sladké, a taky se jim pravděpodobně začnou kazit zuby. Neutěšujte ani neuplácejte děti sladkostmi – i to končí špatným návykem a zejména ženy pak v dospělosti řeší stresy po jídání zákusků a tabulek čokolády.
- **Pozor na vysoký příjem vlákniny** - děti do dvou let by měly jíst jen bílé pečivo, mezi druhým a osmým rokem občas zařazujte žitné nebo vícezrnné, aby si na ně dítě zvyklo. A zhruba od osmi let už můžete zařazovat i pečivo celozrnné. „Rohlík u batolat je fajn i proto, že si jeho žvýkáním dítě trénuje žvýkací svaly a učí se kousat“, dodává Hlavatá.
- **Dbejte na dostatek mléčných výrobků** - u batolat můžete dávat **plnotučné**, v předškolním věku je vyměňte spíš za polotučné. **Nízkotučným se vyhněte** úplně. U dětí do 2 let věku tvoří mléko podstatnou část jídelníčku, i předškolních a větších dětí by měly být ve

stravě 2-3 porce mléčných výrobků denně.

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)