



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[Výživa dětí](#) 27. 8. 2019 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

# Dítě není malý dospělý. Co se v mládí naučíš?

URL článku: [magazin/specialy/vyziva-deti/Dite-neni-maly-dospely.-Co-se-v-mladi-naucis\\_\\_s20129x19432.html](http://magazin/specialy/vyziva-deti/Dite-neni-maly-dospely.-Co-se-v-mladi-naucis__s20129x19432.html)

Ve výživě se říká, že dítě není malý dospělý. Co to vlastně znamená a jaká jsou největší rizika dětských jídelníčků jsme se zeptali maminky čtyř malých dětí a zároveň dietoložky PhDr. Karolíny Hlavaté, Ph.D. Co je tedy ve výživě dětí důležité a odlišné? Proč je dobré se o ni zajímat?



**motto: „Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když**

# najdeš.“

- **Ovlivňuje zdraví dítěte strava matky již v průběhu těhotenství? I třeba to, jaké bude mít sklony k obezitě?**

Ano, přesně tak. Hovoří o tzv. nutričním programování, takže je velmi důležité, aby žena v okamžiku, kdy se chystá otěhotnět, upravila svou tělesnou hmotnost. Oba extrémy jsou škodlivé, jak obezita, tak podváha. Tím se může ovlivnit nitroděložní vývoj a naprogramování dítěte směrem k obezitě.

- **Kdy se máme začít zabývat výživou svých dětí?**

Ideálně již v okamžiku, kdy se rozhodneme, že chceme otěhotnět. Ukazuje se, že pro zdraví dítěte v budoucích letech a v dospělosti je stěžejní období od početí přibližně do dvou let věku. Již nastávající maminky by měly dbát na vyváženou pestrou stravu a také věnovat zvýšenou pozornost dětské výživě hlavně v prvních dvou letech.

- **Je nějaké období, do kterého je zapotřebí naučit dítě přijímat nějaké potraviny? Pokud toto období prošvihneme, tak s tím můžeme v budoucnu bojovat?**

Ano. Jednak s tím, že dítě bude odmítat některé potraviny, ale také tím, že budu oddalovat kontakt s určitou potravinou, i potenciálně alergenní. Tím se pak může zvýšit riziko alergií v pozdějším věku. Příkladem takové potraviny je lepek. Již v 6 měsících je dítě takové nejcitlivější, co se týká jak přijímání nových chutí, tak i z hlediska získání odolnosti proti potravinovým alergiím. Takže otálet s tím, že nebudu dítěti dávat lepek, nebo že mu poprvé nabídnu rybu v 5 letech, to je velká chyba.

- **A co množství? V porovnání s dospělými děti jedí o mnoho víc. I když jsou potom některé děti, které nejedí skoro vůbec...**

To je velmi individuální a velmi záleží na věku. Je několik období v životě dítěte, kdy se chystá růst, takže je důležité, aby také mělo vyšší energetický příjem. Pak je zase období v životě dítěte, kdy se spíše vyvíjejí motorické funkce, intelekt a růst není tak dramatický a můžeme počítat i s tím, že bude jíst méně. Je to úplně normální.

- **A co vláknina? Tmavé pečivo nebo celozrnné pečivo? Protože my bychom ho jíst měli. Jak je to u dětí?**

U dětí zas tak vysoký podíl vlákniny být nemusí, zejména u dětí do 6 let. Kolem osmého roku věku už klidně můžeme nabízet i celozrnné pečivo. Rozhodně to na škodu není.

- **Co se tedy myslí tím, že dítě není malý dospělý?**

Dát ročnímu dítěti buřta s cibulí, není úplně ten správný směr. Přece jen jistá omezení v dětské výživě jsou. Už jenom z toho důvodu, že dítě potřebuje vyšší množství vápníku, takže nedílnou součástí jeho jídelníčku jsou mléčné výrobky. Důležité je dbát na to, aby v něm bylo méně soli, méně cukru, aby strava byla kvalitní a zbytečně v ní nebyly potraviny, které běžně dospělí konzumují, jako je fastfood nebo nějaké chipsy a podobně.

- **Asi i sladkosti?**

Úplně odstříhnout dítě od sladkostí není dobré. Už jenom z toho důvodu, jak se říká, že zakázané ovoce nejvíc chutná. V okamžiku, kdy já dítěti úplně zakážu sladké, tak se bude cítit zcela vyřazené z běžného kolektivu a bude po tom víc toužit. A pak se stane, že někde sní dva sáčky bonbónů a bude mu zle. Spíš jde o to vybírat vhodnější sladkost a omezit množství. Ne dítěti dát pytel bonbónů ke svačině. Ale pokud mu dám nějakou drobnou sladkost nebo kus buchty, tak se vůbec nic neděje.

**Takže když chcete, aby Vaše dítě dobře jedlo, měli byste na to myslet už v těhotenství. Jít příkladem a dávat si pozor na množství cukru, soli a kvalitu potravin.**

# Medailon: Karolína Hlavatá

- Dietoložka specializující se obezitologii.



- Narodila se 27.8.1978.
- Akademický titul doktorka filozofie (PhDr.) obhájila rigorózní práci na téma "Obezita - svépomocný manuál."
- Ph.D. titul získala v oboru Fyziologie a patofyziologie člověka na 1. lékařské fakultě UK, Praha - disertační práci na téma "Vliv jednotlivých nutričních faktorů na úspěšnost redukčního režimu - prediktory hmotnostní redukce".

- Od roku 2012 pracuje na OB klinice v Praze, od roku 2018 na Program Healthy Plus.
- Je členkou České obezitologické společnosti, členkou Společnosti pro výživu a členkou dozorčí rady iniciativy Vím, co jím a piju - The Choices Programme.
- Aktivně přednáší, podílí se na vědecko-výzkumné činnosti, publikuje.
- Je vdaná, má čtyři děti ve věku 12, 10, 7, a miminko.
- Ve volném čase má nejraději badminton, jízdu na kole, vysokohorskou turistiku, plavání, četbu a také zahradničení.
- Oblíbeným jídlem je středomořská kuchyně a sama říká: "Obecně nejsem vybíravá, jen těžko snáším hodně tučné."
- Oblíbenou snídaní je bílý jogurt, domácí müsli a čerstvé ovoce. Nebo krajíc chleba se sýrem.
- A oblíbené zvíře? "Miluju všechna zvířata, ale bezkonkurenční je kočka," uzavírá dietoložka.

---

Copyright © 2025

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