



magazín pro zdravý životní styl, 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

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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz