



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Tvaroh pro děti](#) 8. 5. 2021 | Mgr. Kristina Šístková

Jak dětem správně dávkovat bílkoviny a jaké jsou jejich zdroje

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-detem-spravne-davkovat-bilkoviny-a-jake-jsou-jejich-zdroje__s20133x19982.html

Bílkoviny jsou nepostradatelnou složkou výživy, patří mezi klíčové makroživiny naší stravy. Nesmějí být opomíjeny ani v jídelníčcích těch nejmenších. Základem správné výživy dětí je dostatek energie a kvalitních bílkovin, které přispějí k růstu a vývoji. V jakém zastoupení by tedy v dětských jídelníčcích měly být?



Nejlepší zdroje jsou v základních potravinách

Bílkoviny jsou obsaženy v mase, rybách, sýrech, vejcích. Jejich důležitým zdrojem jsou i ostatní mléčné výrobky. Jejich benefitem je obsah všech **10**

esenciálních aminokyselin potřebných v dětském věku.

- Ve **velkém množství jsou obsaženy v tvarohu** a sýru.

DRUH TVAROHU	MNOŽSTVÍ BÍLKOVIN na 100 g potravin	VHODNOST
nízkotučný ve vaničce	12 g	vhodný
polotučný ve vaničce	10 g	vhodný
tučný ve vaničce	9 g	méně vhodný
měkký v alobalu	17 g	vhodný
tvaroh jemný - hrudkovitý	17 g	vhodný
tvrdý na strouhání	26 g	vhodný



Opomenout nelze ani rostlinné zdroje bílkovin, které se vyskytují především v obilninách a luštěninách. Jde však o **neplnohodnotné bílkoviny**, tzn. že vždy nějaká z esenciálních aminokyselin chybí. Podstatné množství bílkovin lze nalézt i v **brokolici a**

hrášku.

- **Podávání sóji** k pravidelné konzumaci dětí **není příliš vhodné** vzhledem k velkému množství antinutričních látek, které negativně ovlivňují využitelnost bílkovin.
- Občasné zařazení především fermentovaných výrobků lze doporučit.

Vzorový jídelníček pro dítě školního věku

Snídaně: 120 g chléb, 10 g čerstvý sýr nebo kvalitní roztíratelný rostlinný tuk

či máslo, 30 g tvrdý sýr Gouda, 100 g žlutá paprika, 50 g okurka salátová

Svačina: 250 g ovocný salát / anebo [tvarohová ovocná zmrzlina](#) s vysokým obsahem tvarohu

Oběd: 250 ml zeleninová polévka s kapáním, 70 g libové hovězí maso, 100 g omáčka, 150 g vařená rýže

Svačina: 120 g jogurt, 60 g cornflakes, 90 g banán, 5 g holandské kakao / anebo tvarohový dezert s vysokým obsahem tvarohu + 90 g banán

Večeře: 60 g dala mánek, 10 g: čerstvý sýr nebo kvalitní roztíratelný rostlinný tuk či máslo, 20 g pažitka, 200 g rajčatový salát

Průměrná hodnota jídelníčku: Energie 7699 kJ, bílkoviny 63 g (14 % z celk. energie), sacharidy 266 g (59 % z celk. energie), tuky 54 g (27 % z celk. energie)

Doporučený denní příjem bílkovin podle věku

Novorozenec a kojeneček



Novorozenec získává **bílkoviny výlučně z mateřského mléka**, v němž je obsaženo 8-11 g bílkovin/l. Množství vypitého mateřského mléka by mělo být mezi 150 a 180 ml/kg hmotnosti/den. Doporučený příjem bílkovin by měl být dle DACH (2019)

2,7 g/kg hmotnosti/den. Nemůže-li matka kojit, volí umělou kojeneckou výživu, která mateřské mléko včetně příjmu bílkovin nahradí. Jejich obsah v takovém mléce se pohybuje kolem 14 g/l.

Kojenec by měl přijímat zpočátku 2 g bílkovin/kg hmotnosti a postupně se jejich doporučený příjem snižuje až na 1,1 g bílkovin/kg hmotnosti v 11 měsících (DACH, 2019).

V kojeneckém období se postupně kromě mateřského mléka či umělé mléčné výživy do jídelníčku zařazují **zdroje bílkovin z nemléčných příkrmů**. Jsou to mléčné výrobky, žloutky, maso, ryby i rostlinné bílkoviny z obilnin. V této době nejsou vhodné zdroje koncentrovaných bílkovin, to znamená potravin, které

jich obsahují hodně. Těmi jsou například bílky, tvaroh a kravské mléko.

Batole

Množství bílkovin by se mělo pohybovat kolem 1 g/kg hmotnosti (DACH, 2019). Zatímco DACH (2019) tedy doporučuje cca 14 g bílkovin za den, Svačina (2013) se přiklání až ke 45 g/den. Množství bílkovin by však nikdy **nemělo klesnout pod 10 %** z celkového denního energetického příjmu.

Přidat lze sýry, mléko, luštěniny nebo celá vejce. V tomto období se také objevuje tzv. **neofobie**, při které děti odmítají nové potraviny. Je potřeba dbát na to, aby takové odmítání výrazně neovlivnilo skladbu jídelníčku, tedy i příjem bílkovin. Zdroje bílkovin jsou též zdrojem tuku. Do 2 let lze doporučit konzumaci plnotučných výrobků.

Poté jsou dostačující již jen polotučné výrobky. Méně vhodné jsou také mléčné [výrobky s vysokým obsahem cukru](#) či kombinované sladké a smetanové. Děti si na sladkou chuť rychle zvykají. Ořechy již v jídelníčku být mohou, ale raději rozmixované, do 3 let hrozí jejich vdechnutí.

Dítě předškolního věku



Nízký příjem bílkovin v tomto věku může **negativně ovlivnit mentální rozvoj dítěte**, stejně tak i psychomotorický rozvoj. Příjem bílkovin by měl být přiměřený věku dítěte, protože ani jejich nadbytek není bez komplikací.

Zvyšuje-li se potrava bohatá na bílkoviny, automaticky dojde i ke zvýšení příjmu tuků, což může vést např. k rozvoji obezity.

Příjem bílkovin je v tomto období stanoven dle DACH (2019) na 0,9 g/kg hmotnosti. Zlatohlávek (2016) uvádí vyšší denní příjem bílkovin, a to v rozmezí 1-1,5 g/den. Zdroje bílkovin **by měly být kombinovány** - jak živočišné, tak rostlinné.

- Opatrnost je na místě při zařazování slaných sýrů a uzenin, přestože jde o zdroje bílkovin, děti si stejně jako v případě sladkého budou přivykat na

slanou chuť, kterou budou následně vyžadovat již celý život.

Mladší školní věk

V tomto období se zaměřte také **na výběr jídel dětí ve školní jídelně** a zajímejte se o to, zda si třeba nedávají oběd bez masa. Pokud by tomu tak bylo, je nutné [bílkoviny doplnit v ostatních jídlech](#). Jejich příjem by měl činit dle DACH (2019) 0,9 g/kg hmotnosti. Za vhodný denní příjem bílkovin je považováno i 40 g/den (Zlatohlávek, 2016).

Starší školní věk a adolescence

Vzhledem k rychlému růstu a nabírání svalové hmoty je toto období a období adolescence **nejnáročnější na přísun energie**. Potřeba bílkovin se dále zvyšuje dle hmotnosti dítěte. Dle doporučení DACH (2019) je potřeba, aby děti staršího školního věku snědly 0,9 g bílkovin/kg hmotnosti. Zlatohlávek (2016) udává jejich denní příjem kolem 50-55 g/den.

Skladba jídelníčku je u adolescentů již téměř totožná s jídelníčkem dospělých. Adolescenti by měli přijímat 0,8 g bílkovin/kg hmotnosti/den (DACH, 2019). Dle Zlatohlávka (2016) by se denní příjem bílkovin měl pohybovat mezi 65-70 g /den.

Období dítěte	Průměrná váha	DDD bílkovin DACH (2019)	dle Což v praxi znamená
batole	12-14 kg	12-14 g	300 g jogurtu/65 g šunky /45 g sýra 30 %
předškolní věk	15 kg - 21 kg	13,5 -18,9 g	100 g filé treska/120 g bílý jogurt + 1 vejce1 + plátek sýra (17 g)
mladší školní věk	22-32 kg	19,8 g - 28,8 g	200 g Cottage/100 g šunka + 40 g kozí sýr
starší školní věk	36-52 kg	32,4 - 46,8 g	50 g celozrnný chléb + 300 ml kefir + 2 vejce + 100 g Cottage/150 g losos pečený
adolescence	54-67 kg	43,2 g - 53,6 g	185 g vařeného kuřecího masa/50 g ovesných vloček + 150 g polotučného tvarohu + 40 g lučina + 200 g vařená čočka

Zdroje:

DACH. Referenční hodnoty pro příjem živin. Praha: Výživaservis s.r.o., 2019. ISBN 978-80-906659-3-4.

SVAČINA, Štěpán, MÜLLEROVÁ, Dana, BRETŠNAJDROVÁ, Alena. Dietologie pro lékaře, farmaceuty, zdravotní sestry a nutriční terapeuty. Praha: Triton, 2013. ISBN 978-80-7387-699-9.

ZLATOHLÁVEK, Lukáš a kol. Klinická dietologie a výživa. Praha: Current Media, s. r. o., 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.