



Jak stravovat batole v rodině vegetariánů

Batolata rychle rostou a vyvíjejí se, a proto jedině vyvážený a pestrý jídelníček zajistí, aby se jim dostávalo všech živin, které jejich tělíčko potřebuje. A to platí i v případě, že se rozhodnete podávat svému batoletu vegetariánskou stravu. Vegetariáni nekonzumují žádné maso, drůbež, ryby, mořské plody ani žádné vedlejší produkty živočišného původu, jako je např. želatina. Mohou nicméně konzumovat mléko a mléčné výrobky a také vejce. Pokud se rozhodnete podávat svému batoletu výhradně vegetariánskou stravu, bude nutné věnovat zvýšenou pozornost příjmu určitých konkrétních živin. Budete-li svému batoletu pečlivě plánovat jídelníček, není důvod, proč by mělo mít nedostatek kterýchkoliv živin, jež potřebuje. Co dělat, když budete mít nějaké obavy ohledně vegetariánské stravy vašeho batolete?

O které živiny si mám dělat starosti?

Především je důležitá rozmanitá strava. Některé živiny jsou ve vegetariánských zdrojích obsaženy v nižším množství nebo je organismus hůře vstřebává než stejné živiny pocházející z masa nebo ryb. Pokud svému batoletu nenaplánujete jídelníček pečlivě, může se u něj projevit nedostatek některých zásadních živin, jako jsou bílkoviny, železo, vitamin B₁₂, vitamin D nebo omega-3 mastné kyseliny. Níže uvedená tabulka vám pomůže zajistit, aby vašemu batoletu žádné z těchto základních živin nechyběly.

Živiny	Vegetariánské zdroje	Jak mám svému batoletu správně naplánovat vegetariánský jídelníček?
Bílkoviny	Luštěniny , jako např. čočka a fazole, sója, a výrobky ze sóji, jako např. tofu; quinoa ; semínka ; ořechy a ořechová másla* ; vejce ; obiloviny , jako např. pšenice (obsažené v cereáliích, pečivu nebo těstovinách), rýže a kukuřice; mléko a mléčné výrobky	<p>Bílkoviny jsou tvořeny aminokyselinami, z nichž některé si tělo vašeho batolete nedokáže vyrábět samo (tzv. esenciální aminokyseliny), a proto je musí získávat ze stravy.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Podávejte svému batoletu v průběhu dne rozmanité rostlinné bílkoviny, např. v potravinách uvedených ve vedlejším rámečku, neboť jen málo rostlinných zdrojů obsahuje správnou kombinaci všech esenciálních aminokyselin, které vaše dítě potřebuje (dvě z nejlepších jsou quinoa a sója).✓ Nespoléhejte se příliš na sýry jako zdroje bílkovin.✓ Zařazujte do jídelníčku 2 – 3× denně vejce, ořechy nebo luštěniny.



Živiny	Vegetariánské zdroje	Jak mám svému batoleti správně naplánovat vegetariánský jídelníček?
Železo	Vejte; celozrné cereálie; cereálie s přídavkem železa; sušené ovoce, jako např. meruňky; zelená listová zelenina, jako např. kapusta; fazole, např. ve formě pečených fazolí, a další luštěniny; ořechy* a semínka, jako např. piniové oříšky, sezamové semínko; celozrné pečivo	<p>Železo pocházející z vegetariánských zdrojů je pro tělo vašeho batolete hůře vstřebatelné.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zařazujte do jídelníčku vašeho dítěte potraviny a nápoje obsahující vitamin C. Mezi ně patří ovoce, jako např. jahody, sušené meruňky nebo pomerančový džus, zelenina, jako např. brokolice nebo papriky. Vitamin C pomáhá absorbovat železo ze stravy. ✓ Zařazujte do každého pokrmu ovoce a zeleninu tak, aby dítě dostávalo 5 porcí ovoce a zeleniny denně. ✓ Bližší informace a tipy, jak zařazovat tyto potraviny do jídelníčku vašeho batolete, naleznete v informačním letáku „Moje batole nemá dostatek železa“. ✓ Zvolte batolecí mléko, které je obohaceno o železo, a může přispět k vyváženosti jídelníčku.
Vápník	Mléko a mléčné výrobky, jako např. jogurty a sýry vyrobené pomocí vegetariánského syřidla; tmavé a světlé pečivo; sezamové semínko a pasta ze sezamových semínek (tahini); ořechy*; sušené ovoce, jako např. fíky; sójové boby a výrobky jako tofu; tmavě zelená listová zelenina, jako např. brokolice Některé potraviny jsou obohaceny o vápník, jako např. snídaňové cereálie (sledujte informační tabulky na obalech výrobků).	<p>Vaše batole potřebuje vápník pro zdravý vývoj kostí a zubů.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Snažte se vašemu batoleti podávat 3krát denně mléko, speciální mléko pro děti nebo mléčné výrobky, buď v podobě nápojů, nebo v jídle. ✓ Pokud vaše dítě odmítá pít mléko nebo jíst mléčné výrobky, přečtěte si informační leták „Moje batole odmítá mléko“, kde naleznete bližší informace a tipy.
Vitamin D	Vejte; snídaňové cereálie obohacené o vitamin D (sledujte informační tabulky na obalech výrobků); tučné pomazánky obohacené o vitamin D (sledujte informační tabulky na obalech výrobků)	<p>Většinu vitaminu D získáváme přirozenou cestou ze slunečního záření, když děti v letních měsících pobývají venku.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Zařazujte do jídelníčku vašeho batolete co možná nejčastěji potraviny uvedené ve vedlejším rámečku. Vzhledem k tomu, že jen malé množství vegetariánských potravin obsahuje vitamin D, je obtížné získávat jej v dostatečné míře výhradně ze stravy. ✓ V druhém roce života doplňte v zimních měsících (od počátku listopadu do konce dubna) příjem vitaminu D ve formě 1 kapky cholekalciferolu denně. Dávkování může být u rizikových jedinců upraveno praktickým dětským lékařem (dětí tmavší pleti, děti s nedostatečnou expozicí slunečnímu záření během roku, obézní jedinci, děti s prokázaným významným deficitem vitaminu D v séru). ✓ Zvažte podávání speciálního mléka pro batolat obohaceného o vitamin D. ✓ Bližší informace a tipy naleznete v informačním letáku „Moje batole nemá dostatek vitaminu D“.

Živiny	Vegetariánské zdroje	Jak mám svému batoleti správně naplánovat vegetariánský jídelníček?
Vitamin B₁₂	Vejte; mléko; sýry; extrakt z droždí obohacený o vitamin B₁₂; snídaňové cereálie obohacené o vitamin B₁₂; pečivo obohacené o vitamin B₁₂ (sledujte informační tabulky na obalech výrobků)	<p>Vitamin B₁₂ je obsažen hlavně v potravinách živočišného původu.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Je důležité dbát na to, aby vaše batole vegetarián pravidelně konzumovalo potraviny uvedené ve vedlejším sloupci. ✓ Sledujte informace o výživové hodnotě na obalech výrobků a hledejte cereálie a pečivo obohacené o vitamin B₁₂.
Omega-3 mastné kyseliny	Lněný olej, olej z vlašských ořechů, řepkový olej nebo sójový olej a výrobky ze sójových bobů jako např. tofu; vlašské ořechy* Na trhu existují také potraviny, do nichž se omega-3 mastné kyseliny přidávají (např. některé margaríny).	<p>Omega-3 mastné kyseliny jsou esenciální živiny, což znamená, že si je tělo vašeho batolete nedokáže samo vyrobit, a proto je musí získávat ze stravy.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Nezapomínejte zde uvedené potraviny pravidelně zařazovat do jídelníčku vašeho batolete, aby mělo dostatečný příjem omega-3 mastných kyselin. ✓ Bližší informace naleznete v informačním letáku „Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin“.
Selen	Ořechy, zejména para ořechy*; vejce; chléb	<p>Selen pomáhá zajišťovat normální fungování imunitního systému.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Selen je obsažen hlavně v mase a rybách, a proto je důležité, aby vaše batole pravidelně konzumovalo jeho další zdroje. Příklady jsou uvedeny ve vedlejším rámečku.

* Nepodávejte batoleti ořechy celé z důvodu nebezpečí vdechnutí; ořechy nasekejte nejmenno ručně nebo v mixéru.

Pokud vaše batole nebo někdo z jeho blízkých příbuzných trpí alergií, poraďte se před podáním lískových ořechů nebo výrobků obsahujících lískové ořechy s praktickým dětským lékařem, alergologem nebo nutriční terapeutkou.

Jsou toto pro vegetariána jediné důležité živiny?

Ne, všechny živiny jsou stejně důležité, neboť mají zásadní význam pro zdraví, nicméně živiny zvýrazněné tučným písmem v tomto informačním letáku vyžadují v jídelníčku vašeho batolete vegetariána zvláštní pozornost. Bližší informace o tom, jak plánovat vyvážený jídelníček, naleznete v informační brožurce „Jak stravovat moje batole“. Zde uvádíme jednoduchý příklad pro začátek.

Snídaně	Oběd	Večeře
Obohacené snídaňové cereálie podávané s plnotučným mlékem* nebo speciálním mlékem pro děti* a s nasekaným sušeným ovocem	Lasagne s fazolemi a zeleninou	Losos a rajčatový sendvič Sladké papriky s hummusem ¼ – ½ banánu

*Některé cereálie již mléko obsahují – sledujte informace na obalu.



Kde mohu získat další pomoc?

Zde je uveden seznam dalších příruček NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku, kde získáte více informací.

Příručky NutriCHEQ pro rodiče naleznete v elektronické podobě na www.1000dni.cz.

Další příručky NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku

- Moje batole odmítá zeleninu
- Moje batole odmítá ovoce
- Moje batole odmítá mléko
- Moje batole odmítá maso nebo rybu
- Moje batole nemá dostatek vitamínu D
- Moje batole nemá dostatek železa
- Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin
- Moje batole nemá dostatek zinku
- Jak stravovat moje batole
- Moje batole je v jídle vybíravé
- Moje batole může mít potravinovou alergii
- Moje batole má podváhu
- Moje batole jí příliš málo
- Moje batole jí příliš mnoho
- Moje batole má nadváhu

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.

