

Výživa batolat

kapitola 13

1	V batolecím období se formuje vztah jedince k výživě a stravovacím návykům. Dítě nelze k jídlu donutit, jen opakované nenásilné nabízení odmítaných potravin (zpočátku jen ve velmi malém množství) zabrání jednostranné výživě.	5	Obvykle doporučovaná energetická hodnota stravy je 100 kcal/kg/den.
2	Výživa batolete vyžaduje optimální různorodou a smíšenou stravu.	6	Denní objem tekutin je v 2. roce 80–120 ml/kg/den, ve 3. roce 80–100 ml/kg a den.
3	Nepodávají se drobné, tuhé a obtížně rozpustné potraviny pro možnost aspirace.	7	Po 1. roce je doporučováno 300–330 ml denně mléka nebo jeho ekvivalentů, po 2. roce alespoň 125 ml. Do 2 let podáváme mléko vždy plnotučné a vždy pasterizované.
4	Strava má být podávána nejméně v 5 porcích denně pro malou kapacitu žaludku batolete.	8	Doporučuje se vyhodnocení stavu výživy alespoň 1× do roka dle percentilových grafů.

ÚVOD

Období od ukončeného 1. roku do 3. roku věku představuje další výrazný somatický a psychomotorický vývoj dítěte. Správná výživa je toho základním předpokladem. Ta se dále podílí na programování metabolismu organismu do dalších let.

V tomto období se také formuje vztah jedince k výživě a stravovacím návykům. Vlastní vývojové možnosti dítěte jsou ovlivňovány vstřícnou, pozitivní, trpělivou, ale i důslednou výchovou. Cílem je naučit dítě jíst s chutí, v přiměřeném množství, samostatně, u stolu – nejlépe na svém místě na své stoličce, společně s celou rodinou v příjemné atmosféře.

Zdánlivě jednoduchý jednoznačný záměr nemusí být snadný, nevhodné výchovné přístupy mohou vést k negativnímu postoji dítěte k jídlu a stravovacím návykům.

To je komplikováno častou reakcí batolat – tzv. **neofobií** – strachu z nového, zvl. ochutnat nové pokrmy a potraviny. Častá je jejich vybíravost v jídle. Ve 2 le-

tech se toto týká až 50 % batolat. Dítě nelze k jídlu donutit, jen opakované nenásilné nabízení odmítných potravin (zpočátku jen ve velmi malém množství) zabrání jednostranné výživě. Není vhodné dítě krmit v pohybu, při hře, při sledování televize atd., nebo pokud je unavené. Naopak řada dětí, jejichž počet stále stoupá (obvykle v důsledku nesprávného postoje rodičů), se v tomto věku začne přejídat. Nejčastěji nadměrná energie je přijímána ve sladkých nápojích, sladkostech a jiných pochutinách, pravidelně je tento typ výživy provázen malým množstvím zeleniny.

Na počátku období dítě pije z lahve, je krmeno lžičkou a samo jí pevnou stravu rukama. Již kolem druhého roku je schopno samo pít z hrníčku a jíst lžící.

Strava batolete vyžaduje optimální smíšenou stravu – pestrou, vyváženou, různě fyzikálně upravenou, různé konzistence a zajímavého různorodého vzhledu, nikoliv jednotvárnou. Je potřeba se vyvarovat výhradní kašovitě podobě, která nenaučí dítě kousat a přijímat nové způsoby výživy. Nepodávají se drobné, tuhé

a obtížně rozpustné potraviny pro možnost aspirace – zvl. oříšky, lentilky, kandované ovoce atd.

Strava má být podávána nejméně v 5 porcích denně pro malou kapacitu žaludku batolete. Obvykle **doporučovaná energetická hodnota stravy** je 100 kcal/kg/den. Doporučení Lékařského institutu USA má energetický příjem nižší.

Výpočet energie v kcal/den je dle vzorce:

$$(89 \times \text{hmotnost v kg} - 100) + 20$$

Jídelníček batolete obsahuje mléko a mléčné výrobky, maso, ryby, drůbež, vajíčka, luštěniny, cereálie, ovoce a zeleninu.

- Doporučený příjem **bílkovin** ve věku 1–3 roky je 1 g/kg, jejich celkový objem nemá přesáhnout 18 % denního energetického příjmu batolete.
- **Mléko** je doporučované po 1. roce v množství do 300–330 ml denně (nebo jeho ekvivalenty), po 2. roce alespoň 125 ml, do 2 let plnotučné. Vždy pasterizované! Lze podávat speciální sušená mléka pro batolata. Ta jsou obohacená o vitaminy, stopové prvky, mastné kyseliny a další látky.
- **Sacharidy** by neměly převýšit 130 g/den. Volné cukry jsou podávány uvážlivě, tak aby nedošlo k návyku na sladkou stravu nebo sladké nápoje.
- **Tuky** představují 30–35 % energetického příjmu, do 2 let není limitován přísun cholesterolu, pak jsou preferovány rostlinné tuky. Je doporučován příjem omega-3 mastných kyselin (jejich zdrojem jsou ryby, řepkový olej nebo o ně obohacené potraviny).
- Denní požadavek na **vlákninu** je mezi 1.–3. rokem 5 g/den (severoamerická doporučení mají její objem vyšší).
- Příjem **NaCl** nemá převýšit 2 g/den. Doporučené dávky vitaminů a mikronutrientů jsou uvedeny v samostatném sdělení.
- Denní objem **tekutin** je v 2. roce 80–120 ml-/kg/den, ve 3. roce 80–100 ml/kg a den.
- Objem **ovocných šťáv** a džusů nemá denně převýšit 120–150 ml. Kromě mléka je vhodné nabízet dítěti vodu a neslazené dětské čaje.

Stav výživy batolat je sledován jak rodinou, tak praktickým lékařem pro děti a dorost. Vyhodnocení stavu výživy 1× do roka – stanovením výšky, hmotnosti a event. BMI se zanesením do percentilových grafů zvláště v tomto věku přináší relativně přesnou odpověď na ověření stavu somatického rozvoje dítěte. Upozorňuje včas na patologické situace (jak podvýživu, tak nadváhu) a iniciuje jejich řešení.

Zásady správné výživy i pro toto období vyžadují široké celospolečenské edukační programy. Cílem je zajištění zdravého rozvoje jedince v rozvinuté společnosti s akcentací na prevenci civilizačních chorob – nejčastěji daných nevhodnou skladbou živin a nadměrnou energetickou hodnotou při nedostatečné pohybové aktivitě. Je zřejmé, že civilizační choroby mají jeden z kořenů v nesprávné výživě již v batolecím věku.