

# Jídelníček batolete

## Vytrvejte i po prvním roce

Po narození je výživa dítěte jednoduchá, zvlášť když maminka nemá problémy s nástupem laktace. Výlučné kojení po několik měsíců položí výborný základ vývoji děťátka. Pak přijdou první příkrmy a s nimi až úzkostlivá starost, zda svého potomka vyživujeme správně. Po prvním roce už se ale batolátko sápe po jídlech, která si dávají na talíř dospělí okolo něj. V té chvíli ale nesmíme polevit. Roční dítě stále potřebuje pozorný výběr potravin.

V rodině, kde se podává vyvážená strava s dostatkem zeleniny, se už může příprava jídla pro batole spojit s běžným vařením, jen se příslušná porce vždy oddělí před přidáním koření nebo jiných složek pro roční dítě nevhodných. Takový model ale abyste u nás hledali se svíčkou ve dne. Ovoce a hlavně zeleniny jíme málo, vysoký podíl naší stravy tvoří průmyslově připravené pokrmy, nešetříme soli a libujeme si v uzeninách. Tyhle zvyky ročnímu dítěti nijak neprospějí. Pokud tedy nechceme začít u sebe a změnit rodinný jídelníček od základů, měli bychom se i po prvních narozeninách své ratolesti držet doporučení pro výživu batolat.

V prvním roce života jste již jistě na radu pediatra vyzkoušeli nejen zeleninové a později ovocné příkrmy, a to mezi 4. a 6. měsícem, ale také jste do jídelníčku zavedli maso, obilné kaše a zakysané mléčné výrobky. Na tom se po prvním roce nic výrazně nemění, jen strava by měla být již v kouscích, nikoliv mixovaná či rozmačkaná, protože batole již může cvičit své první zoubky. Stále by mělo ve stravě batolete zůstat mléko v dostatečném množství, a to kolem 300 – 500 ml denně. Určitě jste již slyšeli radu, že by to až do tří let nemělo být běžné mléko kravské. Obsahuje totiž více bílkovin a sodíku a má



méně železa než mléko mateřské. Následkem příliš časného podávání kravského mléka může být například nadměrné zatížení ledvin, alergické reakce nebo rozvoj anémie (chudokrevnost).



## NEBOJTE SE MLÉČNÉHO TUKU

Tuky jsou důležitou složkou naší stravy. Dodávají nám potřebnou energii. Kamenem úrazu je ale především výběr špatných tuků a jejich nadměrná konzumace. Díky tomu se v poslední době rozšířil mýtus, že odstraněním tuků prospějeme svému zdraví. To je ale velký omyl a vytěsnění tuků z jídelníčku batolat může naopak jejich vývoj poškodit. Kojení dostávají ve své stravě tuky prostřednictvím mateřského mléka. Zde proti živočišnému (v tomto případě mléčnému) tuku nikdo nic nenamítá. Jakmile ale přejdeme s dítětem na náhradní mléčnou stravu třeba i v kombinaci s příkrmy, máme tendenci používat téměř výhradně tuky rostlinné a i mléko používat odtučněné. A tady děláme další chybu. Dítě by mělo dostat stravu vyváženou, a tedy nejen rostlinné, ale i živočišné tuky. „Mateřské mléko obsahuje 3 – 5 % mléčného tuku, který tvoří až polovinu energetického příjmu,“ říká pediatrička a endokrinoložka MUDr. Veronika Cirmanová a dodává: „Mléčný tuk se vyznačuje velmi dobrou stravitelností díky vyššímu obsahu mastných kyselin s krátkým a středně dlouhým uhlíkatým řetězcem. Kromě toho, že je významným zdrojem energie, je také důležitý pro vsřebávání vitaminů A, D, E a K rozpustných v tucích.“

### Maso především libové

Instinktivně saháme při přípravě batolecí stravy především pro maso bílé, ale nemusíme se vyhýbat ani hovězímu, pokud je zcela libové. „Rodiče by měli do jídelníčku dětí zařazovat hovězí maso mnohem častěji. Správný podíl se nedá přesně vyčíslit, ale rozhodně by měl být vyšší než padesát procent,“ radí doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D. z Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty FN Motol. Navazuje tak na závěry aktuální studie, která ukázala převahu kuřecího masa, a v důsledku toho i nedostatek železa u některých dětí. Maminky případně mohou jednou týdně nahradit maso vaječným žloutkem.

Potravinou s dostatečným obsahem železa bychom ve stravě batolat neměli opomíjet. Děti totiž s jeho nedostatkem mohou mít závažné problémy. Novorozenci mají obvykle velké zásoby železa, které ale postupně klesají, a vytváření jeho další zásoby je závislé pouze na příjmu železa ve stravě. Fyziologické požadavky na příjem železa ve stravě v kojeneckém a batolecím věku se pohybují mezi 1-10 mg/den, pro představu – 100 g syrového prsního krůtího masa obsahuje 1,2 mg, 100 g syrového špenátu 2,71 mg a čočka 7,54 mg. Nedostatek železa nesouvisí jenom s možným rozvojem anémie, ale může také zapříčinit poruchy neurokognitivních funkcí nebo problémy s imunitou.

### Zelenina není jen mrkev

Pestrost zeleninových pokrmů závisí jen na vás. V sezóně je možno koupit řadu druhů zeleniny, v zimě ji bez potíží koupíte mraženou. Kromě běžně používané mrkve, celeru, petržele, zelí a květáku můžete podávat brokolici, černý kořen, červenou řepu, hrášek, kedlubny, mangold, okurky, papriky, pórek, rajčata, ředkvičky, cukety. Všechna tato zelenina se může podávat syrová i tepelně upravená. V batolecím věku už





budete vědět, zda na některé druhy dítě nemá alergickou reakci. Při nákupu čerstvé zeleniny ale věnujte velkou pozornost jejímu výběru. Nesmí být nahnilá ani plesnivá. Takovou nikdy nekupujte, ani kdyby byla cenově sebevýhodnější. I když se vám zdá, že ten malý nahnilý kousek odkrojíte jako nic, zárodky plísně či hniloby v zelenině zůstanou a v těle potom podporují vznik toxických látek, které se léty v organismu hromadí.

Je pravda, že skladba zeleninových druhů, kterým se daří v našem podnebném pásu, je méně

konzervování jejich zdravotní přínos nijak nezmenšuje. Zmrazená zelenina také ztrácí minimum prospěšných látek. Máte-li ještě možnost najít si svého farmáře, který vás bude zásobovat zeleninou, brambory a zimními jablky, neváhejte a využijte ji.

## Domácí jídlo není jen marketingový tah

Stravu pro batole nevyřešíte průmyslově připravenými pokrmy pro dospělé. Každý výrobek, který musí putovat po nějakou dobu ke spotřebiteli,

je nutno ošetřit, aby nepodléhal zkáze. Nejčastěji se k tomu používají různé chemické látky – konzervanty, které zabrání množení bakterií. Tyto látky jsou testovány a přísně kontrolováno jejich použití, přesto není možno je doporučit pro výživu batolete. Používané konzervanty mohou mít na svědomí například zažívací potíže, ale při pravidelné konzumaci také třeba hyperaktivitu dítěte nebo rozvoj alergie. Kromě jídel, která jsou přímo určena dětem této věkové skupiny, se tedy regálům



pestrá než v jižních krajích, často ale opomíjíme hodnotnou zeleninu, která se u nás běžně pěstuje. Výborné příkrmy připravíte z kedlubny, cukety, kreativně můžete vařit z červené řepy, podobně jako chřest můžete upravit černý kořen. Mražená nebo vhodně konzervovaná zelenina ale zpestří jídelníček často zdravěji než dovezená čerstvá. Chcete-li využít zdraví prospěšné látky například v rajčatech, mnohem víc se vám vyplatí kvalitní konzervovaná rajčata (například balená v tetrapaku, bez přídavných konzervantů a dochucovadel), než ta skleníková, která jsou drahá a navíc chuťově nezajímavá. Zejména u rajčat je důležité vědět, že

s hotovými jídlými v obchodě vyhněte. I mezi výrobky určenými batolatům dobře vybírejte. Kontrolujte složení, garance výrobce, původ výrobku, případně i doporučení oborových organizací.

**Odborné studie říkají, že po prvním roce ostražitost rodičů klesá a do výživy batolat se začínají vkrádat nezdravé zvyky dospělých. Snažte se z tohoto trendu vymanit a zařadit se do skupiny, která dítě nevhodných stravovacích návyků nejen uchrání, ale zavede správný způsob výživy pro celou rodinu.**