

DBEJTE NA PESTROST

Hlavním předpokladem pro zdraví dítěte je pestrá a nutričně vyvážená strava. Zkušenosti odborníků však ukazují, že výživa našich dětí je monotónní. To může mít za následek slabou imunitu dítěte a nedostatek všech potřebných látek pro jeho správný vývoj.







NUTRIČNÍ PROGRAMOVÁNÍ A JEHO VÝZNAM

Zdraví člověka lze nejvíce ovlivnit v jeho dětství. V období od prvního do třetího roku věku se výrazně rozvíjí psychomotorické schopnosti dítěte i jeho celý organismus. Zdraví obecně předurčuje několik faktorů – překvapivě jenom z 20 % je dáno genetiky, zbylých 80 % mohou ovlivnit rodiče v raném věku svého dítěte. Jedná se především o životní prostředí a stravu. Z tohoto předpokladu vycházejí také přední odborníci na výživu dětí, kteří se zabývají vědou o nutričním programování. Pestrost stravy je jejím hlavním pilířem.

PRVNÍ PŘÍKRMY – POZNÁVÁNÍ NOVÝCH CHUTÍ

Kolem šestého měsíce života dítěte končí období, kdy by jej měla matka výlučně kojit nebo mu připravovat náhradní mléčnou kojeneckou výživu. Kojení či počáteční mléko už v tomto období nemohou plně uspokojovat vyšší nároky na složení a energetickou hodnotu potravy, které by dítě mělo přijímat. Začínáte tedy se zaváděním nemléčných příkrmů, které nemají být podávány před ukončením 4. měsícem, nejspíše by je dítě mělo ochutnat v šesti měsících věku. Pokud bychom dítěti zařadili nemléčné

příkrmy do jídelníčku před ukončením 4. nebo až po ukončení 6. měsíce věku, může to na něj mít negativní vliv, například v podobě alergie, anemie nebo nastartování poruch z nedostatečné výživy a rozvoje poruch příjmu potravy. „Okolo 6. měsíce dítěti již nestačí výživa, kterou dostává z mateřského mléka. Maminky by proto neměly výlučně kojit déle než 6 měsíců. Naopak je důležité, aby včas zařadily příkrmy,“ radí MUDr. Petr Tláškal, CSc., zástupce iniciativy 1000 dní do života a vedoucí výzkumu Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku.

DOPŘEJTE DĚTEM PESTROU STRAVU, DŮLEŽITÁ JE ZEJMÉNA PRVNÍ POLOVINA KOJENECKÉHO VĚKU

„Jako první se doporučuje zařadit zeleninové příkrmy. Neomezujte se však jen na mrkev. Už první strava by měla být dostatečně pestrá. Do jídelníčku postupně přidávejte potraviny obsahující lepek a další alergenní potraviny, na které by si tělo mělo zvyknout. Nezapomínejte na potraviny s dostatečným obsahem železa, tedy na maso – především telecí nebo hovězí,“ uvádí doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D., vedoucí kolektivu autorů Doporučení pro výživu kojenců

a batolat z Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty Fakultní nemocnice Motol. Příkrmy do 1 roku života bychom dětem při jejich přípravě neměli doslozovat ani doslazovat, abychom už od útlého dětství nepřispívali k možnému rozvoji obezity a kardiovaskulárních onemocnění, která se projevují v pozdějších letech. Odborníci na výživu také nedoporučují do 2 let věku zařazovat dětem do jídelníčku nízkotučné potraviny.

NEBOJTE SE LEPKU

Zavádění lepku by mělo probíhat postupně – nejdříve je vhodné dítěti podávat jenom malé množství, které v průběhu času zvyšujeme. Počáteční množství je odborníky na výživu definováno jako dávka pod 7,5 g/den, tzn. zhruba dvě lžičky pšeničné mouky do zeleninového příkrmu nebo pár lžiček pšeničné kaše vhodné pro kojence. Včasně zavádění lepku, po ukončení 4. měsíce a ne později než k ukončení 7. měsíce, je doporučováno odborníky z Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPHGAN) kvůli snížení rizika rozvoje celiakie (nesnášenlivost lepku). Pokud rodiče oddalují podávání cereálií po 6. měsíci, mohou zvyšovat riziko vzniku alergie na bílkoviny pšenice.

KOLIK DRUHŮ ZELENINY, TOLIK NOVÝCH RECEPTŮ

Zelenina by měla být jednou ze základních

náhrady!

Běžně prodávané kravské mléko můžete dětem podávat nejdříve po ukončeném 12.

vhodnou volbou pro maminky, které potřebují rozšířit jídelníček svých dětí. Jejich nespornou výhodou je širší nabídka, která

ŽELEZO A JEHO VÝZNAM

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.



potravin. Je zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Většinou bývá prvním příkrmem, který dítě po mléku ochutná. „Kromě tolik oblíbené mrkve a brambor je potřeba brzy nabídnout dítěti i další druhy zeleniny, dobře poslouží hrášek, brokolice a květák. Později můžeme přidat kedlubnu, špenát, cuketu, červené zelí a další,“ doplňuje doktor Tláškal. Maminky se často zdráhají podávat dětem čerstvou zeleninu z obavy, že obsahuje dusičnany. Takovou situaci mohou vyřešit příkrmy ze skleníčky. Jelikož se jedná o stravu určenou kojencům, podléhají příkrmy přísným kvalitativním normám. Obsah dusičnanů stejně jako například soli je v příkrmech limitován.

Z MATEŘSKÉHO KE KRAVSKÉMU

Mléko je zdrojem bílkovin a hlavně vápníku, který tělo potřebuje pro správný růst kostí a zubů. Dítě by mělo okolo 1 roku, a to až do 3 let, zkonsumovat denně zhruba 300-500 ml mléka nebo výrobků z něj – zdrojem může být například mléko mateřské nebo náhradní mléčná výživa. Jak ukázal výzkum, situace u českých dětí je poněkud odlišná od výživových doporučení – průměrný příjem mléka je zhruba 406 ml u kojenců a jen 173 ml u starších dětí. Výzkum však odhalil, že čtvrtina dvou až tříletých dětí nedostávala mléko ani jeho

měsíci. Odborníci se však shodují, že ideálně by dítě mělo dostat klasické kravské mléko až po 3. roku věku. Kravské mléko má totiž zcela jiné složení než mateřské mléko, na které je dítě zvyklé. Obsahuje 3x až 4x více bílkovin a sodíku než mateřské mléko a naopak má v sobě méně železa. To může způsobovat přetěžování vylučovacího systému dítěte a následně zažívací potíže, vyvolání alergické reakce či anemii.

MASO NEJEN Z KURNÍKU

Maso je zdrojem plnohodnotných bílkovin, železa a vitamínu B. Dětský jídelníček by měl obsahovat především libové druhy masa. I zde musí rodiče dbát na pestrost.

Nejvhodnější maso je:

- libové hovězí,
- telecí,
- kuřecí,
- krůtí,
- králíčí,
- libové vepřové,
- jehněčí.

„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 docent Bronský. Maminky případně mohou jednou týdně nahradit maso vaječným žloutkem. Maso-zeleninové příkrmy jsou

zahrnuje i suroviny, které pro matky nemusí být vždy jednoduché sehnat. U hotových příkrmů mají navíc rodiče jistotu, že dítěti nabídnou pokrm ze surovin nejvyšší kvality. Zelenina či maso koupené v běžném obchodě nepodléhá tak přísné kontrole jako suroviny pro výrobu kojeneckých příkrmů.

V raném věku se nevyhýbejte ani podávání ryb. Dítěti je vhodné nabídnout ryby už kolem půl roku. Jsou zdrojem tolik potřebných vícenenasycených mastných kyselin (PUFA), mořské ryby jsou také zdrojem důležitého jódu. „Ryby je ovšem potřeba podávat velmi opatrně s ohledem na kosti a možnost zranění dítěte“, upozorňuje doktor Tláškal.

MRKEV, BRAMBORY A KUŘE PRO SPRÁVNÝ VÝVOJ NESTAČÍ

Jako první příkrm volí matky správně zeleninu, obilovinu spíše výjimečně. Maminky dávají dětem nejčastěji mrkev, v době její sezóny je také oblíbená dýně. Více jak tři čtvrtiny matek také krmí své děti brokolicí, která obsahuje velké množství vitamínu C a další cenné látky. Pokud bychom zařadili mezi zeleninu i brambory, pak právě ony tvoří u kojenců 49 % u batolat dokonce 65 % celkového příjmu zeleniny.

Další důležitou složkou potravy tvoří maso. Nejčastěji děti dostávají kuřecí maso, následované králíčím masem. „Maso je dobrý zdroj železa, kterého mají děti nedostatek, což souvisí především s druhy podávaného masa. Kuřecí maso má totiž zhruba 3x méně železa než červené vepřové a hovězí, kterého děti přijímají obecně velmi málo“, říká doktor Tláškal. Zcela nevhodné jsou pro děti uzeniny, které obsahují mimo jiné velké množství soli. „Alarmujícím faktem je, že u dětí ve věkové skupině 24-36 měsíců tvoří uzeniny celou pětinu hmotnosti potravin ve skupině maso,“ upozorňuje doktor Tláškal.

-if-

Foto: Shutterstock.com