

Kolik potřebuje ENERGIE

Když se zamyslíte nad energetickou rovnováhou svých ratolestí, jako první vás napadnou zásady vyvážené stravy. Stejně jako u dospělých ale energii ovlivňuje řada faktorů, z nichž není dobré zanedbávat sebemenší detail. A protože je veškerá aktivita dítěte (i příjem jeho energie) ve vaší režii, připravili jsme pro vás drobný návod, čemu věnovat pozornost.

TEXT: MONIKA HANČARIKOVÁ

Vývoj v dětství určuje zdraví po celý následující život, a proto je důležité jej pozitivně stimulovat. Dítě ve věku dvou let váží zhruba čtyřnásobek své porodní hmotnosti a měří navíc až o 75 %. Je to období rychlých a důležitých změn: kromě rozvoje všech tělesných tkání dochází k rozkvětu mozkových funkcí a kapacit.

Dětská výživa: Rostu, tedy jsem

Samozřejmě jedním z nejdůležitějších činitelů této etapy je vhodný jídelníček. „Přední odborníci na vědu o nutričním programování se shodují, že výživa v prv-

ních 1000 dnech v životě dítěte hraje klíčovou roli pro jeho zdraví v dospělosti,“ uvádí doc. MUDr. Jiří Bronský, Ph.D. z Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty Fakultní nemocnice Motol. U dětí do pěti let je průměrný denní výdej energie zhruba 6200 kJ, ve věku pět až deset let to

pak je asi 9000 kJ. A pro udržení fyzické rovnováhy by (vzhledem k individuální aktivitě těch nejmenších) měla strava pokrýt jen tento výdej. Energetickou náročnost potravin si můžete jednoduše spočítat, ale v dnešní době se spekuluje o kvalitě a vhodnosti mnohých

z nich. O jakém jídle tedy konkrétně mluvíme?

Sacharidy: ano, ale...

Už ti nejmladší jedlíci potřebují dostatečné množství sacharidů, které bývají často mylně zaměňovány za cukry. To je ovšem velmi zjednodušený pohled. Sacharidy se nacházejí v rostlinných i živočišných zdrojích a daly by se rozdělit na ty jednoduché s vysokým glykemickým indexem a složité sacharidy, jež obsahují výrobky z obilovin, brambory, luštěniny, ořechy a některé druhy zeleniny. A právě tyto polysacharidy jsou výživovou metou už od útlého →

Vegetariánská výživa nejmenších

● Odborníci k vegetariánství přistupují spíše negativně, ale vegetariánská strava s sebou nese i pozitiva: redukci tuků a cholesterolu, zvýšený příjem ovoce, zeleniny i rostlinných olejů. Naopak je potřeba zvážit absenci energie, vitaminů a dalších výživových aditiv. Situace se zhoršuje při variantě veganství a není utištěná v žádné fázi vývoje. Od těhotenství přes laktační období, kojenecké i batolecí období, u adolescentů i v rané dospělosti.

věku. Správný podíl přijaté a vydané energie bývá časťou záminkou pro omezení bílkovin na drůbeží a rybí maso. I u masa je ale důležitá pestrost, a to nejen chuťová, ale i výživová (protože v červeném maso je například mnohonásobně víc železa). Proto je potřeba dětem připravovat i libové hovězí a vepřové maso, samozřejmě do jídelníčku zařadit kuřecí, krůtí i rybí variantu, ale nebát se ani telecího a jehněčího masa.

Správné podíly ve výživě dětí

Jídla pro děti tedy musejí být pravidelná a bohatá. Nejméně čtvrtinu jídelníčku by měla tvořit zelenina a stejný podíl ovoce. Na talíři byste měli dětem servírovat i kvalitní zdroje tuků a olejů, tedy kromě zmiňovaných ryb i ořechy, máslo a zastudena lisova-

Výživa dětí s nízkou porodní váhou

■ **Situace u stravování dětí s nízkou porodní váhou (narozených po 35. týdnu těhotenství) je jiná. Musíte naopak kompenzovat jejich růst a ideálním způsobem je mateřské mléko, které má pro organismus dítěte na rozdíl od donošených dětí větší význam než umělá výživa. Mateřské mléko totiž obsahuje řadu imunologických a protizánětlivých faktorů a obsahuje složky, které ničí škodlivé mikroorganismy. A pak obsažené faktory urychlují růst a dozrávání trávicího systému.**

Když dítěti nechutná ovoce, nahradte ho zeleninou. V jídelníčku je třeba improvizovat.



Teorie pšeničného břicha

● **Dalším z trendů výživy je bezlepkové stravování. Jak tedy úspěšně přivést dítě k jídlu s lepkem? Nezačínejte dříve než ve čtyřech měsících života, a ne později než v sedmi měsících. Postupné zavedení lepkových potravin by mělo být pozvolné a z různých zdrojů – tedy produktů z pšenice, žita, ječmene a ovsu. Můžete se tak vyhnout i alergii na pšeničné bílkoviny.**

né rostlinné oleje. Určitě je vhodné omezit margaríny a další průmyslově upravené tuky a oleje. Už diskutované polysacharidy v menu dětí jednoduše doplníte ovesnými vločkami, žitným pečivem, divokou rýží nebo například jáhlami. Kromě masa nezapomínejte na další zdroje bílkovin, jako jsou zakysané mléčné výrobky, vejce, luštěniny, ořechy a semínka. Kromě skladby dětského jídelníčku nejsou o nic méně důležité stravovací návyky dítěte. Alfou a omegou dne je snídaně, která by měla tvořit 20–25 % denního energetického příjmu. Otázkou, jak má taková snídaně vypadat, se dostáváme opět k jednoduchým a složitým sacharidům. U dětí je nasnadě vynechat sladké jídlo, které má za následek obezitu a hyperaktivitu, tedy

efekt nevyváženého příjmu energie. Naopak ideálním energetickým startem dne je ovesná kaše či jogurt doplněné čerstvým ovocem a vodou. Nejen k snídani, ale v průběhu celého dne preferujte nápoje ve formě neslazených čajů, čisté vody či nedoslazené ovocné šťávy. Sladké limonády nejsou vhodné ani jako výjimečná odměna, protože je děti mohou snadno začít vyžadovat.

Energie není jen vhodná výživa

Stejně jako se traduje, že čistota je půl zdraví, ani výživa není sama o sobě

jednoznačnou odpovědí na správnou výživovou hladinu. I sebelepší jídelníček nebude bez zdravého venkovního pohybu zárukou zdraví a tělesné vyváženosti. Stejně jako nedostatek mobility, je stejnou chybou i její přemíra, protože přetažení vyvolá v mladém organismu velkou zátěž. Důležitý je proto i pravidelný a kvalitní spánek. U spánku se krátce zastavme, neboť málokterý dospělý si uvědomuje, jak je pro děti významný. V prvním měsíci by miminko mělo naspát šestnáct až dvacet hodin denně v intervalech dvě až

čtyři hodiny spánku, krmení a opět dokola. Novorozenec nemá žádné spánkové návyky, nerozeznává den a noc – nejjednodušší je se mu plně přizpůsobit a čekat, až se probudí. Do svého půlroku pak děťátko naspí šestnáct až osmnáct hodin denně, z toho je schopné v noci spát nepřetržitě i osm hodin. V následujícím vývoji je ve spánku nutná především pravidelnost, tedy trvalá hodina večerky i budíčku. Při budování tohoto návyku pomáhají rituály, jako je pravidelné čtení chvíli před spaním. Nerušený spánek dopřává ideálně místnost separovaná od života dalších členů rodiny. Ale teorie je jedna věc a praxe druhá. Zkuste tedy alespoň myslet na to, že by děťátko neměla rušit třeba televize, protože sekundárně si na ni zvykne a bez ní už nebude spát. Rušivými elementy jsou i domácí mazlíčci s přístupem do pokoje, kde se spí, proud světla z ostatních pokojů a nedostatečně odhlučněné postupné vstávání rodiny. Pokud jeden z dospělých vstává dříve než dítě, neměl by chodit k jeho postýlce a třeba je hladit na rozloučenou. A důležitý rituál provází i noční buzení potomka. Jakmile se mu při každém zabroukání budete věnovat, brát jej do náručí a utěšovat, ušili jste si na sebe bič. Miminko kontrolujte jen při skutečném pláči, dejte mu dudlík, popřípadě zkont-

rolujte, jestli nepotřebuje přebalit a nechte je opět v klidu.

Duševní rovnováha jako investice

Kupodivu tělesnou rovnováhu tvoří i psychická pohoda. Postupná socializace nejmladšího člena rodiny do společnosti, mezi stejně staré kamarády, dobrá atmosféra v rodině i v (před)školním vzdělávacím zařízení a budování zájmů jsou stejně důležité jako pravidelný jídelní režim a jeho obsahová kvalita. A „nabíjet“ mohou i častý fyzický kontakt s rodinou nebo pozitivní motivace, tedy pohlazení a pochvala. Znamená to, že klidný rodinný večer, aktivní výlet nebo večerní čtení pohádky za poslechu tiché hudby podpoří duševní i fyzické zdraví každého děťátka. To ovšem jistojistě zjistíte až ve chvíli, kdy psychická nepohoda naruší spánek dítěte i jeho denní rituály a posílí náladovost. V tomto případě pomáhá pozitivní prevence. Svého dítěte se už od momentu, kdy

si ho přinesete z porodnice, často dotýkejte. Každé obětí miminka na matku přenáší kmeny mikroorganismů, proti kterým si vytvoří protilátky a pak je přenáší prostřednictvím kojení zpátky dítěti. U starších dětí objetí funguje i jako terapie, takže zároveň svého potomka posilujete po psychické, potažmo fyzické stránce.

Desatero dobré nálady dítěte

Kdybychom tedy měli shrnout náš výčet do jakéhosi energetického desatera, začali bychom pravidelným a dostatečným spánkem. Hned na pomyslné stříbrné pozici by pak byla vyvážená strava v alespoň pěti porcích v průběhu dne. Překvapivě vysoce si pediatričtí odborníci cení dostatečného pohybu na čerstvém vzduchu. Pohybová aktivita ale musí odpovídat možnostem dítěte a jeho zájmům i schopnostem. Těžko byste budovali lásku k pohybu u dítěte, které má stres z povinného pravi-

delného plavání. Mezi další významné položky režimu šťastného dítěte patří i činnosti, jako jsou kreslení, hra na hudební nástroj a další tvůrčí aktivity. Neznamená to ovšem zahltit jeho fungování. Svého nového rodinného parťáka učte sociálním vztahům k rodinným příslušníkům, jiným dětem i dospělým. Ukažte mu, jak se správně chovat k živému zvířátku, a budujte tak jeho trpělivost, laskavost a rodičí se zodpovědnost. A především pamatujte, že každé dítě je bytostná individualita, pro kterou neexistuje univerzální návod na použití. Improvizujte ve svém rodinném projektu: Nechutná děťátku ovoce? Nahraďte je zeleninou. Je prcek v kolektivu dětí přehnaně stydlivý? Nenuťte jej docházet do dětského kroužku a spíš jeho sociální vztahy budujte na anonymnějších místech, jako jsou hřiště (spolu s dětmi svých známých). Je jen ve vašich rukou, kolik dítě bude mít energie a jak ji využije. A to je výzva! ●

Poruchy příjmu potravy u kojenců a batolat

■ Nejen u mladých dívek, ale i u těch nejmladších jedlíků může dojít k rozvoji poruchy příjmu potravy. Jde o odmítání stravy po dobu delší než jeden měsíc. S tím se pojí absence nemoci, která by k takovému nechutenství mohla vést. Obtíže se pak ukazují ve věku méně než dva roky, diagnostika pak může trvat do šesti let věku. Navíc se při těchto obtížích objevuje buď nadavování (nutkání na zvracení) při krmení, nebo tzv. patologický vzorek krmení, tedy krmení v noci, před usínáním dítěte, násilné krmení i přes odpor dítěte, nucení k dojídání, nutnost rozptylování, aby se vůbec najedlo. Jako prevenci poruch příjmu potravy se doporučuje začít s příkrmy nejpozději do šestého měsíce věku dítěte. V druhé části kojeneckého období by také děťátko mělo vyzkoušet co nejrůznorodější chutě, vůně a tvary jídla. Absence některých může zase vyvolat averzi k některým z nich i po celý následující život. Minimálně v batolecím věku se u dítěte těžko zavádějí stravovací návyky a režim, vyvážená strava a celý koloběh vede ke zvracení, neprospívání a odmítání jídla.