



NutriCHEQ  
Podporujeme výživu batoliat

# Moje batola má zníženú hmotnosť

Každý z nás je iný. Ako spoznáme, že by sme si mali začať robiť starosti o naše batola?

## Mám si robiť starosti?

Niektoré deti v batoliacom veku sú prirodzene väčšie alebo menšie ako ostatné. Vývoj ich hmotnosti na rastovom grafe (tzv. percentilový graf) môže kopírovať spodnú krivku. To môže byť u týchto detí celkom normálny a úplne zdravý vývoj. Ak je však hmotnosť batolaťa na hranici 3. percentilu, alebo pod touto hranicou, môže pediater navrhnúť ďalšie vyšetrenia, aby sa uistil, že tento vývoj nie je prejavom zdravotného problému ovplyvňujúceho rast vášho dieťaťa.

## Prečo má moje batola zníženú hmotnosť?

Každý z nás má iný tvar a veľkosť tela; stačí sa len rozhladiť po ihrisku alebo supermarkete a uvidíme ľudí štíhlych, drobných, chudých aj zavalitých. a často zistíme, že iba na základe postavy dokážeme priradiť batola k jeho rodičom! To, čo vidíme, je kombinácia genetických daností a výživy. Gény však nevysvetľujú všetko. Dôležité sú tiež rodinné návyky: to, čím a ako stravujeme zvyčajne svoje batola odráža celkovú situáciu v rodine. Keď v jedle a nápojoch neprijímame alebo nemôžeme prijímať dostatok energie alebo kalórií a živín, môže sa u nás objaviť podváha. Takáto situácia môže nastať v dôsledku choroby alebo mimoriadnej vyberavosti v jedle.

## Prečo na tom záleží?

Podvýživa v detstve ovplyvňuje nielen celkový rast a vývoj dieťaťa, ale jej následky sa môžu prejavovať aj v neskoršom veku. Konajte hneď, aby ste umožnili svojmu batolaťu správne vyrásť a vytvoriť si vhodné stravovacie návyky do budúcnosti.

## Čo môžem urobiť?

Prvým krokom, či vaše batola prospieva podľa očakávania, je zistenie, či je jeho hmotnosť normálna. Dohodnite si návštevu u vášho pediatra. Skontroluje rast vášho dieťaťa a zistí, či je všetko v poriadku, alebo či je potrebné prijať ďalšie opatrenia. Ak dospeje k záveru, že vaše dieťa má problémy s rastom alebo prosperovaním, pomôže vám odhaliť ich príčinu.

Ak súvisia tieto problémy s tým, že dieťa je príliš málo, pretože je vyberavé, poradí vám, čo s tým. Vyberavosť môže z každého jedla urobiť stresujúcu a náročnú situáciu. Máte strach a tak sa snažíte dieťa prinútiť, aby aspoň niečo zjedlo. Takáto snaha môže byť kontraproduktívna. Chuť do jedla sa u batoliat mení od jedného jedla k druhému, zo dňa na deň, z týždňa na týždeň, v závislosti od ich stupňa aktivity a od momentálnych potrieb rastu. Nenúťte deti, aby jedli viac, než samé chcú. Tak by mohli stratiť schopnosť sledovať vlastné pocity nasýtenosti, ktoré im pomáhajú spoznať, kedy majú dosť. Pre začiatok vyskúšajte niektoré z nižšie uvedených tipov.

Môžete si tiež prečítať príručku pre rodičov „Moje batola je v jedle vyberavé“ alebo ďalšie informačné letáky zamerané na konkrétne potraviny alebo živiny, ako napr. „Moje batola odmieta mlieko“, „Moje batola odmieta mäso alebo rybu“, „Moje batola nemá dostatok železa“, alebo letáky zamerané na zdravotné problémy, ako napr. „Moje batola môže mať potravinovú alergiu“. Každá z týchto príručiek prináša množstvo praktických rád a odporúčaní.



## Čo funguje najlepšie a prečo?

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ <b>Mať zavedený pravidelný režim hlavných jedál, desiat a olovrantov.</b>	<b>Batoľatá potrebujú malé porcie jedla podávané častejšie.</b> Mali by zjesť za deň tri hlavné jedlá a 2–3 malé jedlá medzi hlavnými chodmi. Tak sa vyhneme jedeniu drobností a sladkosti medzi nimi, ktoré v čase pred hlavnými jedlami znižujú chuť do jedla.
✓ <b>Nechať dieťa, aby sa samo rozhodlo, koľko toho zje.</b>	<b>Vaše batola vie samo najlepšie, koľko jedla potrebuje.</b> Chuť do jedla u malých detí ovplyvňuje individuálna potreba energetického príjmu a potreby rastu. Deti sú schopné regulovať si svoj energetický príjem, pokiaľ im umožníme jesť také množstvo potravín, aké si samy zvolia. Nenúťte dieťa dojedať, ak nechce. Skúste mu dať najskôr menšiu porciu, a keď si bude chcieť pridať, potom mu pridajte. Veľký tanier plný jedla ho môže odradiť. Pamätajte si, že záleží na dieťati, aby sa samo rozhodlo, koľko toho chce zjesť.
✓ <b>Rozvážne ponúkať mlieko a ďalšie nápoje pri jedle alebo medzi hlavnými jedlami.</b>	Prechod dieťaťa z mliečnej výživy na výživu nemliečnu musí byť rozvážny. Konzumácia mlieka vo viac ako troch porciách zaberá miesto ďalším potravinám, ktoré vaše batola potrebuje, aby získalo dostatok energie a ďalších živín. Nevylučujeme konzumáciu mliečnych výrobkov, naše odporúčanie je u ročného dieťaťa 300 ml mlieka + mliečne výrobky. Vyhnite sa perlivým a sladeným nápojom, ktoré vyvolávajú pocit plnosti a prispievajú ku vzniku zubného kazu. Podávajte dieťaťu k hlavnému jedlu alebo k desiate a olovrantu vodu alebo mlieko, ale dávajte pozor, aby ste nepodávali dieťaťu veľké nápoje tesne pred jedlom. Nezabúdajte však, že pitný režim vášho dieťaťa je veľmi dôležitý.
✓ <b>Byť počas jedenia v pokoji a nestresovať sa, dieťa neprehovárať ani neuplacať, aby jedlo.</b>	Batoľatá vycítia napätie a nervozitu. To sa môže prejaviť aj na ich chuti do jedla, zjedia toho menej a začnú byť nervózne a v strese. Skúste zachovať pokoj. Ak dieťa odmietne niektoré hlavné jedlo alebo desiatu či olovrant, odneste tanier bez výčitek a počkajte do ďalšieho plánovaného jedla. Plánujte jedálny lístok tak, aby zahŕňal potraviny, o ktorých viete, že vášmu batolaťu chutia, a tiež tie, ktoré chcete, aby ochutnalo. Nenúťte však dieťa, aby ich zjedlo. Viac informácií nájdete v informačnej brožúrke „Ako stravovať moje batola“ v časti „Ako napláňovať jedálny lístok“.
✓ <b>Dbáť na to, aby celá rodina mala zdravé stravovacie návyky.</b>	<b>Vaše batola sa učí od vás a od ostatných ľudí vo svojom okolí.</b> Budte mu príkladom a vaše dieťa sa naučí, ako sa správne a v pokoji dobre najesť. Dbajte na to, aby celá rodina stolovala spoločne a aby ste všetci jedli zdraviu prospešnú stravu. Nemá zmysel pripravovať pre vaše batola zdravé a vyvážené jedlo, ak vy sami budete jesť niečo iné – dieťa bude chcieť to, čo máte vy. Servírujte pokrmy uprostred stola, aby sa každý mohol sám obslužiť. Dieťa sa naučí jesť také množstvo, aké práve potrebuje. Dbajte na to, aby pri jedle panovala uvoľnená atmosféra. Keď dieťa odmieta jesť zeleninu, prečítajte si informačný leták pre rodičov „Moje batola odmieta zeleninu“.

### Hlavné informácie:

- Vaše batola vie, kedy je hladné a koľko toho má zjesť, aby bolo sýte. Nechajte ho, nech sa samo rozhodne, koľko toho zje a vypije.
- Vaše batola potrebuje pravidelný režim. Každý deň 3 hlavné jedlá a 2–3 zdravé malé jedlá medzi hlavnými jedlami. Ste to vy, kto rozhoduje o tom, čo a kedy bude vaše dieťa jesť a piť.
- Vaše batola sa učí od vás a celej rodiny a preto jedzte zdravé a výživné jedlá všetci spoločne.

Ak ste vyskúšali rady uvedené v letáku a napriek tomu máte stále obavy, porozprávajte sa s odborníkom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mu ukázali, čo konkrétne ste vyskúšali. Vášmu pediatriovi pri posudzovaní pomôže podrobný stravovací denník, v ktorom si, najlepšie v priebehu jedného týždňa, alebo minimálne troch dní, zaznačíte, čo konkrétne a koľko toho dieťa v priebehu dňa zje a vypije.

