



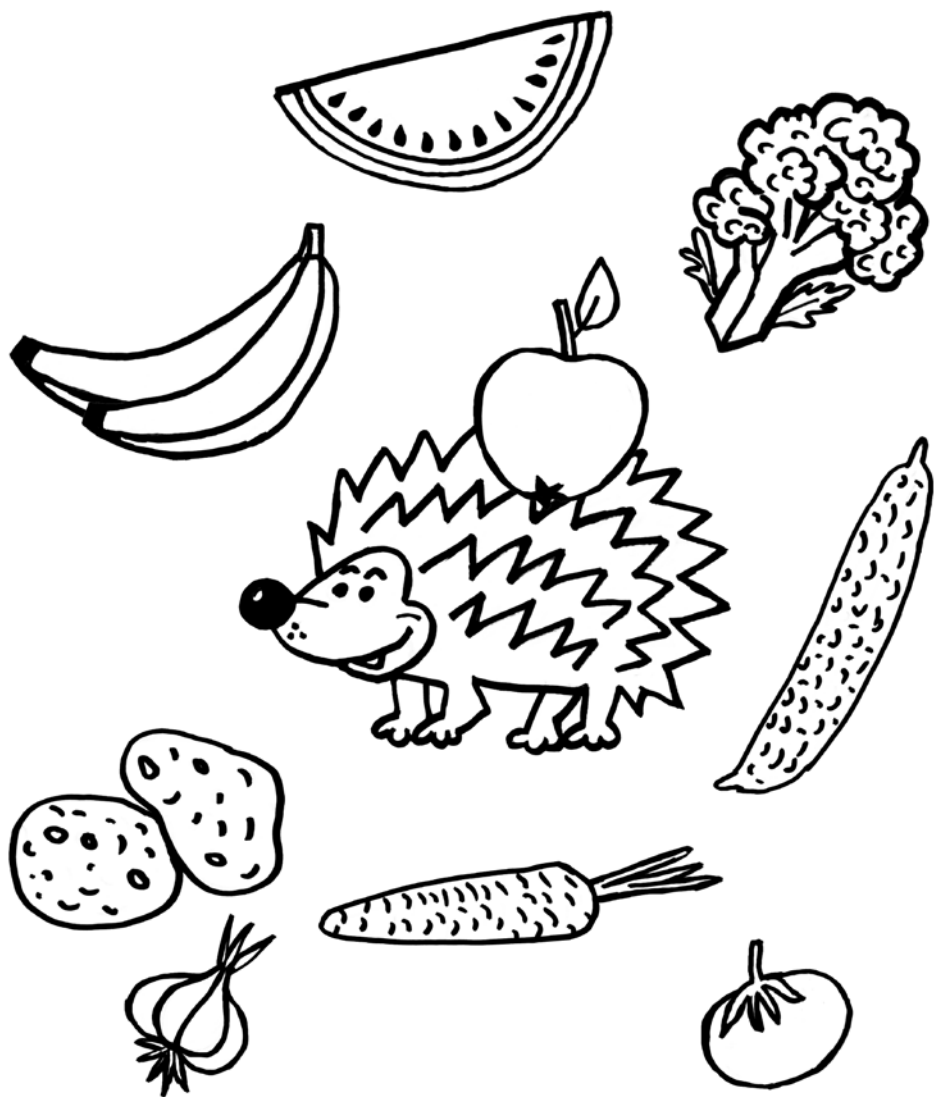
Jak naučit děti lépe jíst



Průvodce zdravou výživou dětí

Poradenské centrum Výživa dětí

Vymalujte si





Potravinová pyramida aneb Co jíst často a co jen výjimečně

Přestože je určena zejména pro dospělé, můžete tuto potravinovou pyramidu využít jako pomůcku i pro sestavení jídelníčku dětí, samozřejmě s jistými obměnami (např. v množství zeleniny a ovoce, celozrnných či mléčných výrobků).

Jak s pyramidou pracovat

V pyramidě jsou potraviny rozmístěny do několika výškových úrovní. Čím je potravina výše, tím méně by se měla v jídelníčku objevovat. Potraviny jsou dále rozděleny i v rámci jednotlivých výškových úrovní. Tam mají přednost ty, které jsou umístěny vlevo.

Na základně vlevo jsou tedy vyznačeny potraviny, které by děti měly jíst nejčastěji (např. paprika). Na vrcholu jsou pak potraviny, které by se měly v jídelníčku dětí (i všech ostatních) objevovat spíše výjimečně (cukr, máslo, limonáda).

Samozřejmě je třeba sledovat nejen druhy potravin, ale i jejich celkové množství a přihlídnout i k dennímu režimu. Dítě, které má dostatek pohybu, potřebuje jíst více než dítě, které tráví většinu dne u počítače nebo televize.



Na jednotlivých barevně odlišených úrovních jsou zobrazeny tyto potraviny:

Tmavě oranžová: rajče, paprika, květák, zelí, mrkev, kiwi, jablko, hrášek, pomeranč, jahody, celozrnný chléb a pečivo, banán

Světle oranžová: jogurt, ryba, rostlinný olej, margarín, rýže, mléko, luštěniny, brambory

Žlutá: bílé pečivo, kuřecí maso, krůtí maso, vejce, sýry

Světle žlutá: bonbony, trvanlivé salámy, párky, slazené nápoje (limonády apod.), máslo, sádlo, dorty, cukr

Zdravá výživa dětí

Proč je důležitá pravidelnost

Stejně jako správná skladba jídelníčku je důležitá i pravidelnost. Děti by měly mít během dne 5–6 jídel v odstavu cca 3 hodin. Pokud jedí méně často a nepravidelně (třeba jen 2x denně), nemá tělo v průběhu dne k dispozici dostatek energie a naučí se s ní šetřit – tvoří si zásoby „na horší časy.“ A to je jedna z cest k tloustnutí. Pravidelná strava rozdělená do celého dne také zamezí přejídání v odpoledních a večerních hodinách.



- snídaně 20 %
- přesnídávka 15 %
- oběd 35 %
- svačina 10 %
- večeře 20 %

Snídaně

Vydatnou snídaní by měl začínat každý den – tělo si díky ní doplní energii, kterou spotřebovalo v noci, a bude moci podávat optimální výkon. Nezapomeňte ani na dostatek tekutin.

Tipy na vhodnou snídani:

- Pečivo nebo chléb s margarínem, plátek sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- Pečivo s pomazánkou (třeba ředkvičková, kedlubnová s řeřichou, šunková pěna)
- Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou
- Pečivo s ovocným jogurtem
- Domácí cereálie s medem a mlékem
- Ovocná rýže



Dopolední svačina (přesnídávka)

Školní svačiny dětí jsou tématem v poslední době velmi aktuálním. Podle nedávného průzkumu bylo zjištěno, že 16% dětí v sedmých třídách základních škol vůbec nesvačí! A pokud svačí, tak nejčastěji bílé pečivo, salám nebo sladkosti. Jen 10% žáků nosí ke svačince pravidelně čerstvé ovoce a zeleninu. Pokud si vaše dítě kupuje svačinu samo, zkuste mu vysvětlit, co si v lákavé nabídce školního bufetu nebo stánku „za rohem“ vybrat. Nemělo by dávat přednost sladkostem, soleným pochutinám a rychlému občerstvení.

Tipy na vhodnou školní svačinu:

- Chléb nebo pečivo s kvalitním margarínem, kvalitní šunkou (s obsahem masa min. 90%) nebo polotvrdým sýrem do 30% t. v s.
- Chléb nebo pečivo s pomazánkou (tvaroh + margarín + pažitka, pór, celer se šunkou)
- Jogurt (pokud ovšem kelímek přežije nešetřné zacházení s taškou)
- Tvarohový dezert nebo ovocná přesnídávka
- Zelenina nebo ovoce (celý kus, salát jako součást obložení sendviče apod.)
- Sušené ovoce, domácí müsli, směs ořechů, cereální tyčinky
- Občas něco sladkého, nejlépe připraveného doma

Pamatujte si!

Není vhodné děti nutit do snídane, pokud nejsou zvyklé ráno jíst nebo nemají na snídani chuť. Raději jim dávejte nejprve menší porce a postupně přidávejte. Pokud připravíte dítěti do školy kvalitní svačinu, může se to pozitivně projevit i na jeho studijních výsledcích. Děti, které pravidelně a kvalitně jedí, jsou ve škole pozornější a učení jim jde celkově lépe.

Oběd

Během první poloviny dne by děti měly přijmout více než polovinu veškeré denní energie. Pokud se stravují ve škole, je kontrola nad stravováním obtížná. Vyplácí se proto alespoň sledovat jídelní lístek a dítěti případně doporučit, které jídlo by si mělo vybrat (je-li to možné). O stravě ve školních jídelnách se spousta rodičů domnívá, že neodpovídá zásadám zdravé výživy. Ne všichni rodiče však mají o zdravém stravování správné představy. Pokud například vyžadují, aby jídelna pro jejich děti připravovala veganské pokrmy nebo aby na slazení nápojů místo cukru používala náhradní sladidla, je celkem pravděpodobné, že se ze strany školy setkají s nadšenou odezvou. Jinde si děti stěžují, že jim ve škole nechutná. Nejrady by ale na svých talířích viděly pizzu, hranolky a hamburgery, což se zdravou výživou nemá mnoho společného. Složení obědů svých dětí můžete naopak bez problémů ovlivnit o víkendech a školních prázdninách, kdy svůj výběr můžete cíleně zaměřit na zdravé potraviny a pokrmy. Pokud je jídlo samo o sobě vydatné (např. těstoviny nebo knedlíky s omáčkou), není nutné, aby součástí oběda byla i polévka. A naopak, chcete-li k obědu uvařit zahušřovanou polévku (bramborovou, rajskou apod.), může tvořit samostatný pokrm (např. doplněný pečivem).

Pamatujte si!

Součástí každého jídla by měla být zelenina nebo ovoce. Pokud není zelenina přímo součástí pokrmu, přidejte k hlavnímu jídlu ještě oblohu, misku salátu nebo kompotu.



Odpolední svačina

Odpolední svačina by měla být spíše lehčí, protože odpoledne a večer by už tělo nemuselo stihnout dodanou energii využít a uložilo by si její přebytek do zásoby. Nemí ale důležité jenom množství jídla, které k odpolední svačině děti snědí, záleží i na správném výběru. Vybírejte proto potraviny, které mají nižší energetickou hodnotu a zasytí na delší dobu. Pokud ale dítě odpoledne sportuje, nezapomeňte vydatnost odpolední svačiny přizpůsobit vyšší energetického výdeje.

Tipy na odpolední svačinky:

- Chléb nebo pečivo s kvalitním margarínem, kvalitní šunkou (s obsahem masa min. 90%) nebo polotvrdým sýrem do 30 % t. v s.
- Zelenina
- Méně sladké druhy ovoce – jablka, meruňky, broskve, citrusy

Večeře – teplá nebo studená?

Poslední jídlo dne představuje večeře. Stejně jako odpolední svačina by i večeře měla být dostatečně objemná a přitom méně energeticky vydatná. Nemusí být v každém případě teplá. Pokud dítě nemá přes den

možnost dát si teplý oběd, měli byste vycházet z toho, co přes den snědlo, a večerí doplnit chybějící živiny.

Tipy na vhodné večeře

- Zeleninový salát se sýrem a pečivem
- Těstovinový salát s jogurtovou zálivkou
- Chléb s tvarohem a řeřichou, zelenina
- Chléb s pomazánkou, polotvrdým sýrem nebo kvalitní šunkou, zelenina

Druhá večeře není tabu, ale...

Poslední jídlo dne bychom měli jíst asi 3 hodiny před spaním. Je-li dítě aktivní od rána do večera, sportuje a má celkově větší výdej energie, může si dopřát ještě šesté jídlo, a to buď druhou odpolední svačinu nebo druhou večeři. Více denních jídel je doporučováno také dětem, které mají nízkou hmotnost.

Tipy na druhou večeři (případně druhou svačinku):

- Jogurt
- Polotvrdý sýr nebo tvaroh
- Kvalitní šunka
- Kousek zeleniny nebo méně sladkého ovoce

Potraviny – které vybírat a kterých se vyvarovat?

Pečivo a obiloviny

Obiloviny a pečivo tvoří základ naší stravy, protože představují dobrý zdroj energie a snadno využitelných sacharidů. Hodí se nejen ke snídani a svačině, ale lze je podávat rovněž jako součást obědů a večeří. Mohou být také zdrojem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Více jich má pečivo z celozrnné mouky, celozrnné cereálie či přírodní rýže oproti pečivu bílému nebo loupané rýži. Celozrnné pečivo tak zasytí na delší dobu než pečivo bílé.

Pamatujte si!

Organismus dětí do 10 let si neumí poradit s takovým množstvím **vlákniny**, které se doporučuje pro dospělé (25–30 g denně). Proto jim celozrnné pečivo nepodáváme každý den. Naprosto jim postačí příjem vlákniny z ovoce a zeleniny.

Pamatujte si!

Pečivo a obiloviny patří mezi sacharidové potraviny, pro něž byla stanovena hodnota **tzv. glykemického indexu (GI)**. GI je veličina, která udává rychlost, jakou tělo dokáže využít glukózu obsaženou v určité potravine. Potraviny s nižším GI (např. celozrnné pečivo, ovoce, zelenina) způsobují pomalejší vstřebávání glukózy a zasytí člověka na delší dobu. U potravin s vyšším GI (např. bílé rohlíky, bagety, pizza, hamburgery, sladké pečivo) se naopak glukóza vstřebává rychleji a člověk má brzy hlad. Přehled hodnot GI u některých potravin najdete na www.fzv.cz.



Mléko a mléčné výrobky – pramen zdraví

V dětské výživě jsou mléko a mléčné výrobky důležitými potravinami. Pro rostoucí dětský organismus jsou významným zdrojem vápníku, který je potřebný pro zdravý růst a vývoj kostí a zubů. Pokud dítě nemá mléko rádo, není třeba mu jej nutit. V takovém případě je důležité zařadit do jídelníčku dostatečné množství ostatních mléčných výrobků. Zvláště ve stravě menších dětí by mléčné výrobky měly tvořit podstatnou část jídelníčku, děti by je měly jíst denně.

Mateřské mléko nebo náhradní mléčná výživa by mělo být součástí jídelníčku batolat do 3 let věku. Dětem do 1 roku věku (ať už jsou kojené či nikoli) není vhodné podávat neupravené kravské mléko, které se svým složením od mateřského velice liší - obsahuje zejména vyšší množství bílkovin, což může neúměrně zatížit ledviny dítěte. Proto jsou vhodnější kojenecká a později batolecí mléka, která jsou upravena přesně pro potřeby dětí daného věku. Obsahují například více železa, které je důležité pro vývoj mozku nebo vitamínu D důležitého pro růst kostí. Navíc mají obsah bílkovin optimalizovaný tak, aby nepřetěžoval ledviny. Bylo také prokázáno, že batolecí mléka s obsahem prebiotik GOS a FOS a LCP mastných kyselin mají pozitivní vliv na vývoj dětské imunity.

Ve stravě dětí není vhodné nízkotučné mléko ani mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku. Nedoporučuje se ani příliš často podávat výrobky plnotučné či smetanové. Vhodné je podání zakysaných mléčných výrobků, polotučného mléka, sýrů do 30 % tuku v s., jogurtů do 3 %

tuku. Nepasterizované mléko by děti měly ochutnat nejdříve kolem 6. roku věku z důvodu možné bakteriální infekce.

Maso a masné výrobky

Maso je cenným zdrojem látek nezbytných pro náš organismus. Dodává tělu nutričně hodnotné bílkoviny. Obsahuje minerální látky - např. železo, fosfor či hořčík a vitaminy skupiny B, vitamin A a D. Není tedy vhodné, byť z dobré vůle, maso z dětského jídelníčku vyloučit.

Pamatujte si!

Aby byly **tavené sýry** měkké a snadno roztíratelné, používají se při jejich výrobě tzv. tavicí soli, nejčastěji fosforečnany. Ty jsou sice v těle potřebné, ale v nadměrném množství mohou škodit. Pokud je jich ve stravě nesprávný poměr vzhledem k vápníku, mohou způsobit odplavování vápníku z těla a dokonce jeho odebírání z kostí! Časté podávání tavených sýrů dětem, pro které je dostatek vápníku nutný pro správný růst kostí a zubů, je nevhodné. Do jídelníčku kojenců a batolat nepatří tavené sýry vůbec.

Pamatujte si!

Pro malé děti je **vegetariánská strava** nevhodná. Pro správný vývoj potřebují, aby alespoň 40% bílkovin bylo živočišného původu, optimální množství je dokonce 50–70%. Živočišné bílkoviny naše tělo dokáže daleko lépe využít, stejně tak i minerální látky a vitaminy.

Nejméně tučné je maso drůbeží (podávané bez kůže), které je navíc snáze stravitelné. Protože ale neobsahuje vitaminy a minerální látky v množství, které by trvale pokrývalo jejich potřebu v dětském organismu, je vhodné do jídelníčku občas zařadit i tmavé druhy masa, např. libové hovězí nebo telecí.

Důležitou roli ve stravě hrají také ryby. Ve zdravém jídelníčku (nejen dětí, ale i dospělých) by měly být zastoupeny alespoň 2x týdně. Se zařazováním ryb do dětského jídelníčku nemusíme podle nejnovějších studií příliš otálet. Sladkovodní ryby by měli ochutnat již kojenci v rámci maso-zeleninových příkrmů mezi ukončeným 4. a 7. měsícem a od tohoto období je konzumovat pravidelně. Rybí maso obsahuje omega-3 vícenenasycené mastné kyseliny, které jsou důležité pro zdraví srdce a cév a u dětí podporují správný růst a vývoj. Je v něm také větší množství vitaminů D a E, v mořských rybách navíc i jódu.

Dalšími masnými produkty jsou vnitřnosti. Jejich role ve výživě není jednoznačná – na jednu stranu jsou velmi tučné a obsahují velké množství cholesterolu, na druhou stranu jsou bohatým zdrojem vitamínu A, kyseliny

listové a železa. Dětem je můžeme podávat méně často, cca 1x za 14 dní, a přednostně bychom měli volit vnitřnosti z mladých zvířat.

Velmi oblíbené jsou uzeniny a paštiky. Bohužel, tyto potraviny obsahují velké množství cholesterolu, tuků, soli a často také konzervačních látek. Neměly by proto být pravidelnou součástí zdravého jídelníčku dětí (ale ani dospělých). Chcete-li je přesto svým dětem (či sobě) podávat, vybírejte ty nejkvalitnější – šunku nejvyšší jakosti (s obsahem masa min. 90 %). Ani tyto uzeniny by však neměly tvořit základ jídelníčku. Batoletu můžeme občas nabídnout kvalitní dušenou nebo vařenou šunku. Ostatní masné výrobky do jídelníčku kojenců a batolat nepatří.

Tuky a vejce – vyřadit nebo zachovat?

Tuky by měly v dětském jídelníčku tvořit cca 30–40 % doporučeného denního příjmu energie. Děti totiž pro svůj správný růst potřebují větší množství tuku jako zdroje energie, vitaminů a dalších látek potřebných pro vývoj a růst těla. Tuky také zajišťují správné využití vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K), tvorbu některých hormonů, růst moz-



kových buněk, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla atd. Příjem tuků byste tedy neměli dětem nijak zásadně omezovat, jen je důležité věnovat pozornost jejich výběru. K namazání na pečivo jsou vhodné kvalitní margaríny, pro teplovou kuchyni se hodí jednodruhové rostlinné oleje, především olivový a řepkový. Kvalitní rostlinné oleje a výrobky z nich vyrobené (margaríny) nejenže neobsahují tolik obávaný cholesterol, ale obsahují tzv. nenasycené mastné kyseliny, které podporují zdraví srdce a cév a u dětí navíc přispívají ke správnému růstu a vývoji.

Často diskutovanou potravinou jsou vejce. Všichni víme, že obsahují velké množství cholesterolu – 1 žloutek až 300 mg, což odpovídá celé doporučené denní dávce. Z tohoto důvodu se dříve nedoporučovalo jíst vejce příliš často. V poslední době se ale názory na konzumaci vajec trochu mění. Vejce totiž obsahují také látky, které hladinu cholesterolu snižují. Mimo to mají také velké množství lehce stravitelných bílkovin, vitamínů (vitamin A, vitaminy skupiny B) a minerálních látek (vápník, fosfor, železo). Zdravé děti by měly sníst maximálně 4 vejce týdně, nejlépe použité při přípravě pokrmů v rozptýlené formě. U batolat jsou to 2 vejce týdně.

Zelenina a luštěniny

Zelenina je neoddiskutovatelnou součástí zdravého jídelníčku dětí (i dospělých), byť o její konzumaci děti často diskutují. Nenechte se umluvit a snažte se, aby děti dostávaly několik porcí zeleniny denně, nejlépe v čerstvém stavu. Kromě vitamínů a minerálních látek je totiž zelenina bohatá také na vlákninu. Zelenina má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí. Pro obměnu můžete využívat i zeleninu dušenou,

vařenou nebo zlehka orestovanou. Kromě klasických zeleninových salátů můžete dětem připravovat také lákavé zeleninové špižy nebo jednohubky.

Pamatujte si!

Je třeba dávat pozor na tzv. **skryté tuky**, které jsou v potravinách obsaženy, aniž bychom je viděli. Hlavně starším dětem proto nepodávejte příliš často tučná masa nebo tučné mléčné výrobky. Dostatek tuku ve stravě je sice velmi důležitý, ale jeho nadbytek může vést ke zvyšování tělesné hmotnosti.

Pamatujte si!

Některé vitaminy obsažené v zelenině se rozpouštějí pouze v tucích. To znamená, že pro jejich využití v organizmu je tuk zapotřebí. Proto se do salátů nemusíte bát přidat trochu kvalitního, nejlépe olivového oleje.

Luštěniny (hrách, fazole, čočka, cizrna) jsou zdrojem kvalitních rostlinných bílkovin, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Ve zdravém jídelníčku by určitě neměly chybět alespoň 2x týdně. Je také možné jimi občas nahradit maso – 1 porci masa odpovídá cca 5 lžic vařených luštěnin.

Pozor ale v případě malých dětí! Luštěniny obsahují velké množství vlákniny, se kterým si trávicí systém malého dítěte ještě nemusí umět poradit. Proto malým dětem, zhruba od 2 let věku místo hrachové kaše nebo čoč-

ky na kyselo připravujte z luštěnin lisované polévky nebo pomazánky. Dříve se konzumace luštěnin nedoporučuje.

Ovoce a ořechy

Stejně jako zelenina i ovoce by se mělo v dětském jídelníčku objevit několikrát denně. Protože obsahuje více jednoduchých sacharidů než zelenina, má celkově vyšší energetickou hodnotu. Starší děti a dospělí by proto měli jíst o něco více zeleniny než ovoce.

Ovoce je také zdrojem vitaminů, minerálních látek a samozřejmě i vlákniny. Nejvhodnější je pochopitelně ovoce čerstvé, protože teplem či nevhodným skladováním se řada obsažených vitaminů ničí. Při celkově pestrém jídelníčku není co namítat ani proti ovoci vařenému. Mezi ovoce patří i ořechy. Oproti jiným druhům ale obsahují mnohem méně sacharidů a mnohem více tuků, většinou s příznivým složením. Nejcennějšími látkami v nich jsou nenasycené mastné kyseliny. Ořechy lze přidávat např. do ovocných salátů a stejně jako sušené ovoce se výborně hodí jako náhrada oblíbených sladkostí. Pozor si musíte dávat pouze tehdy, když dítě ještě neumí dobře kousat a mohlo by ořechy vdechnout.

Cukr a sladkosti – čím méně, tím lépe

Bílý (rafinovaný) cukr je pro naše tělo pouze zdrojem energie a jednoduchých sacharidů. Pro prevenci zdravotních potíží v pozdějším věku je nejlepší, když si děti na sladkou chuť příliš nezvyknou. Ve zdravém jídelníčku děti bychom proto měli co nejvíce omezit slazení a příjem sladkostí, a to i těch, které jsou slazeny náhradními sladidly (některá z nich nejsou ani pro děti vhodná). Z pohledu zdra-

vé výživy dětí lze sladkosti do dětského jídelníčku jen těžko doporučit. Kdo ale děti má, dobře ví, že vyloučit je z dětského jídelníčku úplně je téměř nemožné. Důležitá je proto míra – pro zdravé děti v podstatě zakázané potraviny neexistují. Musíme ale sledovat jejich množství a pečlivě vybírat – ideálně kvalitní čokolády s vyšším podílem kakaa, oříšků a ovoce, müsli tyčinky bez polevy, sušené ovoce nebo ořechy, dorty s ovocem a želé.

Sůl – je opravdu nad zlato?

Sůl je sice velmi důležitou složkou naší stravy, ale i pro ni platí, že všeho moc škodí! Nadměrné množství soli ve stravě totiž vede ke zvyšování krevního tlaku, tvorbě otoků a potížím s ledvinami.

Doporučená denní dávka soli pro dospělé je 3–5 gramů, což odpovídá přibližně jedné čajové lžičce. Pro děti je doporučené množství soli ještě nižší – u malých dětí je vhodné držet se spíše spodní hranice (3 gramy na den), s věkem se může množství soli na den postupně zvyšovat. Dětem do jednoho roku se nedoporučuje solit vůbec. Zvykne-li si dítě na slanou chuť už jako malé, bude ji vyhledávat i později.

Pamatujte si!

V marmeládách, džemech a povidlech se pro získání jejich tužší konzistence a pro lepší chuť používá cukr. Tím se výrazně zvýší množství jednoduchých sacharidů a celkové energie. Stejný problém se týká kompotů. Proto by se měly tyto potraviny ve zdravém jídelníčku objevovat méně často a v podstatně menším množství než čerstvé ovoce.

Pitný režim

Nedílnou součástí zdravé výživy dětí a dospělých je správný pitný režim. Zatímco pro dospělé se běžně doporučuje vypít 2,5–3 litry tekutin, pro děti by to mohlo být až příliš.

Množství tekutin doporučené dětem závisí na věku dítěte a jeho hmotnosti. Malé děti si většinou o pití neřeknou, proto je dobré jim ho často nabízet. Těm úplně nejmenším v hrnečku s pítkem, nikoliv v kojenecké lahvi.

Doporučený příjem tekutin

Věk	Celkem ml/den	
kojenec 6–12 měsíců	900–1200	
batole 1–2 roky	1200–1500	
dítě 3–4 roky	1500–1800	
Věk	Celkem l/den	Z nápojů (ml/kg/den)
4–7 let	1,6	75
7–10 let	1,8	60
10–13 let	2,15	50
13–15 let	2,45	40
15–19 let	2,8	40

Jak zjistíte množství tekutin, které má dítě za den vypít?

Stačí, když vynásobíte množství mililitrů (ve sloupci „z nápojů“ v tabulce výše) pro daný věk dítěte jeho hmotností. Pokud dvanáctileté dítě váží např. 45 kg, počítáme: $45 \times 50 \text{ ml} = 2\,250 \text{ ml}$. Z nápojů by děti měly dostávat hlavně neperlivou stolní vodu, 100% ovocné džusy nebo šťávy ředěné vodou, ovocné, zelené nebo bylinné čaje, slabý černý čaj nebo mléčné nápoje.



Charakteristika období, příklad jídelníčku

Kojenci (do 1 roku)

Výživa kojenců se od výživy starších dětí podstatně liší. Základ jejich jídelníčku tvoří mateřské mléko nebo náhradní mléčná výživa. Od ukončení 6. měsíce bychom měli začít postupně zařazovat nemléčné příkrmy, které přidáváme nejlépe v tomto pořadí:

- zeleninový příkrm
- maso-zeleninový příkrm/zeleninový příkrm s vaječným žloutkem
- ovocný příkrm
- cereální příkrm
- ovocno-mléčný příkrm

Prvním příkrmem bývá jednodruhové zeleninové pyré. Doporučuje se začít sladší zeleninou, např. mrkví nebo bramborou uvařenou do měkka v neosolené vodě, prolisovanou nebo rozmačkanou vidličkou. Je možné také využít kupované příkrmy „první lžička“ ve skleničkách. Další druh zeleniny přidáváme po 2–4 dnech, abychom mohli vysledovat případné nežádoucí reakce.

K vyzkoušené zelenině následně přidáváme do měkka uvažené, jemně pokrájené nebo pomleté libové maso (např. kvalitní drůbeží z českých chovů). Vhodné jsou i kupované maso-zeleninové příkrmy s nízkým obsahem soli. Postupně zvyšujeme podíl příkrmu a snižujeme podíl mléka, až příkrmem nahradíme celou polední dávku. Podíl masa je ze začátku asi 20 g (1 polévková lžičce), od 7. měsíce asi 35 g. Jednou týdně je možné nahradit porci masa vaječným žloutkem. Do příkrmu můžeme přidat i malé množství kvalitního rostlinného oleje (např. řepkového).

Po 2 týdnech zařazujeme do jídelníčku ovoce a cereálie nejčastěji ve formě obilné kaše. Ovoce se podává většinou k odpolední svačině ve formě pyré. Neslazený cereální příkrm je dobré zařadit k večeři. Obilniny obsahující lepek by se neměly v kojeneckém jídelníčku objevit dříve než před ukončením 4. měsícem a ne později než po ukončeném 7. měsíci života dítěte. Mezi 7. a 9. měsícem přidáváme ovoce i k dopolední svačině. Potraviny krájíme na hrubší kousky, abychom podpořili kousání. Můžeme začít podávat i syrovou zeleninu, pokud není příliš tvrdá.

Mezi 8. a 9. měsícem věku dítěte lze do jídelníčku zařadit bílý neslazený jogurt v kombinaci s ovocem. Kravské mléko a některé mléčné výrobky nejsou pro děti do jednoho roku vhodné kvůli vysokému podílu bílkovin. Mléčná složka by měla zůstat podstatnou součástí každodenní stravy, a to i po zavedení příkrmů do dětského jídelníčku. Pokud není možné částečné kojení, jsou k dispozici již upravená kojenecká a později také batolecí mléka, která nabízí oproti „neupravenému“ kravskému řadu výhod.

Jídlo připravované dětem do 1 roku by nemělo být solené, doslazené a kořeněné. Je možné dosladit kaši pro dítě vyzrálými druhy ovoce nebo na přípravu pokrmu použít zelené natě a bylinky.

Batolata (1–3 roky)

V tomto období se výrazně rozvíjí motorické dovednosti i sociální vztahy dítěte. Na rozdíl od kojenců již mají děti pomalejší růst a může se snížit i jejich chuť k jídlu. Někdy se objevuje tzv. neofobie, tedy strach z nových věcí, např. ochutnávání nových potravin. V tomto případě je důležité jít dětem příkladem, vhodně je k jídlu pobídnout, ale nenutit a hlavně neslibovat nic za odměnu. Pokud dítě přesto potravinu odmítne, zkuste mu ji nabídnout znovu později. Děti totiž potřebují novou chuť vyzkoušet 10–15x než si na ni zvyknou a zařadí ji jako běžnou součást svého jídelníčku.

Návrh jídelníčku pro batolata – od kašiček k pořádnému jídlu

Snídaně: Chléb s margarínem a šunkou (s obsahem masa min 90 %), rajče, čaj.

Přesnídávka: Banánový koktejl a rohlík.

Oběd: Přírodní kuřecí plátek s brambory a zeleninový salát.

Svačina: Puding s ovocem.

Večeře: Zapečené těstoviny s cuketou, batolecí mléko.

Předškolní děti (3–6 let)

Děti v tomto období života intenzivně rostou, proto potřebují dostatek mléka a mléčných výrobků, které obsahují vápník a kvalitní bílkoviny. Protože se stravují nejčastěji v mateřské školce, nemůžete jako rodiče jejich jídelníček během dne příliš ovlivnit. Můžete se ale zajímat o to, co vaše děti přes den skutečně snědly, a domácí stravou doplnit to, čeho mají nedostatek. Právě v předškolním věku si děti utvářejí své stravovací návyky. Je proto hlavně na vás, rodičích, jaké budou. Nezapomeňte, že malé děti se nové věci učí napodobováním

rodičů. Chcete-li tedy, aby vaše děti jedly zdravě, budete jim muset jít příkladem.

Návrh jídelníčku pro předškoláky – hodně mléka a mléčných výrobků

Snídaně: Šlehaný tvaroh se zavařeninou nebo ovocem, houska a čaj.

Přesnídávka: Ovocná přesnídávka s rohlíkem nebo piškotky.

Oběd: Mrkvová polévka s nočky, rizoto s kuřecím masem a zeleninou, ovocná šťáva.

Svačina: Chléb s pórkovou pomazánkou, čaj.

Večeře: Pohanková kaše s oříšky, kakao.

Mladší školáci (7–10 let)

Mezi 7. a 10. rokem rostou děti již pomaleji, takže je třeba i pomaleji navyšovat příjem energie (oproti předchozímu období), který ovšem samozřejmě závisí i na celkové fyzické aktivitě. Pokud se děti stravují ve školní jídelně, je opět na vás, abyste vhodně upravili jejich další stravování, tedy skladbu snídaně, svačiny a odpoledního jídla. Pokud má vaše dítě ve školní jídelně možnost vybrat si z několika pokrmů, pomáhejte mu s výběrem vhodnějších jídel.

Návrh jídelníčku pro mladší školáky – dodáváme, co ve školní stravě chybí

Snídaně: Müsli s mlékem, čaj.

Přesnídávka: Chléb s margarínem a kvalitní šunkou, jablko

Oběd: Zeleninová polévka, kuře na česneku s rýží, rajčatový salát a 100% pomerančový džus ředěný vodou.

Svačina: Ovocný jogurt s rohlíkem a čaj.

Večeře: Plátek slunečnicového chleba s margarínem a tvarohem, obložený ředkvičkami.

Pamatujte si

Slazené nápoje jsou bohatým zdrojem energie a sacharidů, prudce zvyšují hladinu krevního cukru a navíc s uhašením žízně příliš nepomohou. Zdravému dítěti, které má dostatek pohybu, v průměrném množství nijak neublíží. Jakmile pohybu ubude, mohou ale slazené nápoje přispět ke vzniku nadváhy nebo obezity. V každém případě podporují vznik zubního kazu.

Starší školáci (11–15 let)

Okolo 12. roku se u dětí objevuje tzv. růstový skok, proto mohou mít najednou potřebu jíst více, než bylo obvyklé. Dítě, které navíc i sportuje, může mít daleko vyšší potřebu energie než např. dospělý, pracující v kanceláři.

Především dívky v tomto věku kromě vápníku a fosforu (z mléčných výrobků) pro růst kostí potřebují dostatečné množství železa (z masa, vnitřností) a vitamínu B12 (z masa, vajec, mléčných výrobků). Nevhodným zásahem do jídelníčku nebo nevyváženou stravou (často následkem příklonu k alternativnímu stravování nebo módním redukčním dietám) si proto mohou velmi uškodit.

Jídelníček pro starší školáky

– na pubertu bez bláznivých diet, ale s porcí masa a mléčných produktů

Snídaně: 2 plátky bábovky, banán a čaj s mlékem.

Přesnídávka: Grahamová bulka s margarínem obložená kuřecí šunkou, okurkou a paprikou.

Oběd: Slepíčí polévka s rýží, rybí filé s opečenými brambory, mrkvový salát a čaj.

Svačina: Dalamánek, ochucené podmáslí.

Večeře: Zapečená rajčata se sýrem, chléb s margarínem.

Dospívající (16–18 let)

Jídelníček dospívajících se už nemusí výrazně lišit od jídelníčku dospělých. Rozhodně by měli i nadále dodržovat zásady zdravé výživy, aby jejich strava byla pravidelná bez zbytečně velkého množství jednoduchých sacharidů a tuků. Mnohé dívky drží nejrůznější diety, aniž by jejich hmotnost byla vysoká. Tím se vystavují riziku různých potíží (podváha, rychlé a časté ubývání a přibývání na váze, anorexie, ztráta menstruace apod.), které jsou způsobeny nedostatkem energie a důležitých živin. Velká část dětí má ale hmotnost vyšší, a proto je třeba zásady zdravé stravy skutečně dodržovat a nadměrným kilům se raději vyhnout vhodně sestaveným jídelníčkem a dostatkem pohybu.

Jídelníček dospívajících

– dospěle zdravá a zdravě dospělá strava

Snídaně: Bílý jogurt s müsli a ovocem, grahamový rohlík a čaj.

Přesnídávka: Chléb obložený vařeným vejcem, sýrem a zeleninou, ředěný broskvový džus.

Oběd: Rajská polévka, kung-pao s rýží, čaj.

Svačina: Dalamánek s margarínem a šunkou od kosti, mrkev.

Večeře: Hovězí po zahradnicku, krupicové noky, čaj.

Počet doporučených porcí vybraných potravin za den

	batolata	předškolní děti	školní děti	adolescenti	1 porce znamená:
pečivo a obiloviny	3–4 porce	3–4 porce	3–6 porcí	3–6 porcí	1 kus pečiva 1 krajíc chleba 3/4 hrnku vařeného rýže, těstovin nebo cereálií
mléko a mléčné výrobky	300–500 ml mléka nebo jeho ekvivalentů	3–4 porce	2–3 porce	2–3 porce	1/2 hrnku mléka (150 ml) 1/2 hrnku jogurtu (150 ml) 15–20 g tvarohu 15–20 g sýru
maso a luštěniny	1 porce	2 porce	1–2 porce	1–2 porce	60 g masa včetně ryb 1 vejce 5 lžic vařených luštěnin či sóji
zelenina, ovoce a ořechy	100–120 g ovoce ve 2 porcích, 100–180 g zeleniny ve 2–3 porcích	3–4 porce	3–5 porcí	3–5 porcí	1 střední kus 1/2 hrnku dušené či vařené zeleniny 1/2 šálku drobného ovoce 200 ml zeleninové nebo ovocné šťávy 5 lžic vařených luštěnin

Chytré tipy, jak naučit děti lépe jíst

Znáte to – v dobré víře připravíte pro svoji rodinu chutné a zdravé jídlo a pak se díváte, jak ho vaše dítě jen posouvá po talíři a nejí. Vyzkoušejte tedy pár našich triků, jak děti nenápadně naučit jíst to, co potřebují pro svůj růst a vývoj.

Nechte děti „přijít jídlu na chuť“

Zatímco dospělému stačí cca 6 kontaktů s novým jídlem, dítě jich potřebuje zhruba 11. Proto svou snahu nevzdávejte po prvním nezdaru a začněte od malého množství. Když dítě uvidí, že jej nenutíte sníst velké množství nové potraviny, nebude se bát zkoušet dále.

Děti do jídla nenutěte

Nenutěte děti jíst něco, co jim opravdu nechutná, tím byste jen posílili jejich odpor. Nepřestávejte jim ale nové potraviny nabízet. Většinou je totiž začnou postupem času jíst.

Jděte příkladem

Malé děti často napodobují, co vidí kolem sebe. Až si tedy budete příště brát salát, naneste si pořádnou porci a poznamenejte, jak moc máte salát rádi. Uvidíte, že za chvíli si na něm budou pochutnávat i děti.

Dejte dětem vybrat

Zvlášť u ovoce a zeleniny je důležité dát dětem vybrat z více druhů. Učíte je tak rozhodovat se a uplatňovat svoji vůli. Totéž platí pro další jídla – když si dítě může vybrat třeba zeleninovou přílohu k obědu, uvědomí si, že na jeho názoru záleží. A navíc si vybere to, co mu víc chutná nebo co ho víc láká. Proto svou nabídku vždy pečlivě zvažte.

Mějte zeleninu a ovoce po ruce

Když děti přiběhnou domů na svačinu, většinou sáhnou po tom, co je první po ruce. Nechte tedy na kuchyňském stole mísu plnou ovoce a do ledničky nachystejte malou místičku s kousky ovoce nebo zeleniny, které si budou moci děti vzít na cestu.

Zapojte fantazii

Zkuste dát dětem oloupanou zeleninu a ovoce a nechat je, ať si z nich skládají legrační obličejky nebo zvířátka - bude je to bavit a navíc jim nějaký ten odkrojený kousek přijde k chuti. Obdobně si mohou vyzdobit i talíř.

Hlavně když to křupne...

Většina dětí má ráda křupavé dobrůtky, nejlépe malé kousky tak akorát na jedno nebo dvě kousnutí. Syrová zelenina nakrájená na podlouhlé kousky a servírovaná s trochou jogurtové zálivky na namáčení má obvykle úspěch, stejně jako sladké kousky čerstvého ovoce.

Děti rády pomáhají

Děti podstatně raději ochutnají něco, s čím samy pomáhaly. Nechte je podílet se na vymýšlení jídel – nalézt recept nebo se zapojit do hledání potravin v obchodě. Doma pak podle jejich receptu společně uvařte. Uvidíte, že je nebudete muset do jídla nutit.

Přidávejte zeleninu a ovoce do oblíbených jídel

K ranní porci cereálií přidejte nakrájený banán. Do sendviče přidejte salát nebo kousky okurky a do kuřecího vývaru kousky mrkve. Možností je mnoho.



Desatero zdravé výživy dětí

1. Dopřejte dětem **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně **5–6x** denně. Velikost porce přizpůsobte jejich věku, růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje bílkovin** (kvalitní české drůbeží maso, ryby, luštěniny).
4. Několikrát denně dětem podávejte **mléčné výrobky**, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte **kvalitní rostlinné oleje a produkty z nich vyrobené (např. margaríny)** před živočišnými tuky.
6. Učte děti **střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů**. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy. **Sůl a solené potraviny** dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti **správnému pitnému režimu, jehož základem by měla být voda**.
9. **Učte děti** zdravému způsobu života **svým vlastním příkladem** a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. **Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte** (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým dětským lékařem.



Více informací a konzultaci Vám poskytnou naši odborníci na výživu na www.vyzivadeti.cz nebo na **infolince 844 230 000**.

Poradenské centrum Výživa dětí Vám je k dispozici každý všední den od 8 do 16 hodin. On-line poradny a záznamník jsou v provozu nepřetržitě.

