

# VÝŽIVA DĚTÍ

## VÝŽIVA V KOJENECKÉM VĚKU

- Potřeba E (všech živin) je v 1.r. nejvyšší – růstové požadavky.
- Zvláštní výživová doporučení – pro kojence a děti do 3 let – zvl. výživové požadavky – např. počáteční kojenecká výživa prům. zpracovaná podle nařízení obsahuje více než 30 komponent v předepsaném množství.
- Kojenecká výživa je nejsledovanější skupina potravin. Schvaluje ji Česká pediatrická společnost, Hlavní hygienik. Koj. výživa má speciální logo.

### **3 období:**

1.období – výhradně mléčné – plně kojeno nebo ml. Koj. výživa.

Do konce 6. měsíce. Množství 150 – 180 ml/kg/den.

2. období – přechodné

3. období – smíšená strava – postupně zařazována upravená strava dospělých.

Období jsou určena funkční schopností tráv. traktu, psychomotorickým vývojem a funkční schopností ledvin.

### **Příkrmy**

Zavádět nejdříve po 4 měsících, nejpozději na konci 6. měsíce - mléko už nepokryje energetické požadavky (B, Fe, Zn) .Časné zavádění příkrmu není dobré – zvyšuje se osmotická zátěž ledvin, možnost vzniku potr. alergií.

### **Přídavky vitaminů a minerálních látek**

#### **VIT. D**

- Pokud je matka dostatečně zásobena, dítě exponováno sl. Záření není potřeba doplnit.
- Období říjen-březen – nedostatek slunka – nutná suplementace.
- DDD 400-500 IU/den.
- Podávat samotný, ne s vit.A – pozor-koj. výživa se o vit D obohacuje.

#### **VIT.K**

- K prevenci krvácivého onemocnění všem novorozencům 1 mg/den.

## JÓD

- Kojené děti jsou rizikové – matka by měla jíst alespoň 2x týdně ryby.
- V tabletkách 2µg/den. Přídavek i do koj. výživy.

## FLUORID

- Prevenci zub. kazu – od 6. měsíce věku 0,25 mg iontů fluoridu v tbl.
- Preventivní podávání ve správných dávkách ↓kazivost až o 50%.
- Je třeba zkorigovat, až si začne čistit zuby.

## BATOLATA A PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Způsob výživy se hodně mění – dítě má být vedeno k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy pro růst a ment. Vývoj, zásady správné výživy a osvojit si dobré stravovací návyky.

1.- 6. rok – rozvoj dovedností, růst je pomalejší -↓chuť k jídlu, ↓ se zájem o jídlo, rozdílný příjem jídla během dne, ale příjem E je stálý. Děcka mají malou kapacitu žaludku, střídavou chuť k jídlu, jíst v menších porcích několikrát denně.

Důležité: nenutit děcko k jídlu!!!

- Neomezovat tuk ani cholesterol ( chol.100mg/1000kcal =700 ml mléka)
- Mléko v každém denním jídle min. 500 ml nebo 4 porce ml. Vyr.
- sacharóza 10-12% E – ne náhradní sladidla, med ano
- vláknina 5g/den do 2 let – pak 5g + věk.
- Dbát i na jiné smysly – teplota, vůně.
- Děti nejedí dobře, když jsou unavené – vhodná mírná aktivita.
- 1,5hod. před hl. jídlom by neměly nic dostávat
- správná výživa – posila imunitního systému – vit.D, ca, Fe, Na, K, Mg, Zn, Se, Cu.

Tab. Potřeba energie

Věk	Energie v kcal/kg/den
1.- 3. rok	102
4. – 6. rok	90
7. – 10. rok	70

Zásadní pravidlo: 1000 kcal + 100 kcal na každý rok věku

Tab. Potřeba bílkovin

věk	Množství bílkovin
1. – 3. rok	1,8 g/kg/d
4. – 6. rok	1,5 g/kg/d
7. – 10. rok	1,2 g/kg/d

Tab. Výživové poruchy prokázané v dětství

Nadměrný energetický příjem
Nadměrný celkový příjem B živočišných
Snížení celkového příjmu S, zejména polysacharidů a relativně vysoký příjem jednoduchých sacharidů
Nadměrný příjem T, zejména saturevaných MK a cholesterolu

## ŠKOLNÍ VĚK A ADOLESCENTI

Výživa je hybným činitelem všech metabolických procesů org. A při jejím nedostatku či nadbytku může dojít k poruše těchto procesů, k postižení růstu, vývoje zdravotního stavu.

Všeobecná výživová doporučení pro dospělé jsou platná i pro děti.

### **Potřeba E**

Závislá na věku, hmotnosti, výšce, zdr. stavu.

6 – 12 let cca 2000 kcal. Diferenciace u pohlaví.

Tab. Potřeba Energie u dospívajících

Věk	chlapci	Dívky
11 – 14	55 kcal/kg/d	47 kcal/kg/d
15 – 18	45 kcal/kg/d	40 kcal/kg/d
19 – 24	40 kcal/kg/d	38 kcal/kg/d

### **Potřeba živin**

#### **Sacharidy**

Nejvýznamnější – polysacharidy + ovocný cukr.

V období předšk. – škol. věku příjem **vlákniny 5-10 g**. Je dobré, když si zvykne.

#### **Tuky**

Hlavně es. MK

Pozor na trans MK (sušenky, hranolky, oplatky,...)

Opt. podíl **T – 30-35%**

Pokud má dítě méně než 27% tuku ve stravě – nedostatek vit.A

#### **Bílkoviny**

Pozor na BH bílkovin – **min. 40% B živočišného původu.**

Potřeba B:

Věk	chlapci	Dívky
11 – 14	1,00 g/kg/d	1,00 g/kg/d
15 – 18	0,85 g/kg/d	0,84 g/kg/d
19 – 24	0,80 g/kg/d	0,80 g/kg/d

## **Vitaminy a ML**

Potřeba vitaminů u dospívajících je vyšší, obzvláště u chlapců.

U adolescentů bývá nedostatek **vit. A, B** (význam při energ. metabolismu buněk v růstu), **C, D** (Ca) – pestrá strava.

V době růstu se zvyšuje procentuální zastoupení tuku v prosté tkáni, tím také množství myoglobinu, což vyžaduje přívod **Fe** (nedostatek: letargie, únava, bolesti hlavy, infekce).

### **Jód!!!**

V období dospívání – poruchy příjmu potravy, alternativní výživové směry, podvýživa – patologické stavy, jejichž původ je v nedostatku B, či E.

## **STRAVOVACÍ NÁVYKY**

Dítě je nejprve pasívním příjemcem potravy – propracovaný systém odborníci, pediatři, výživa pokrývá veškeré potřeby, všichni se snaží.

S věkem dítěte ubývá doporučení a výživa je více podmiňována výž. zvyklostmi rodiny – podvědomě přijímá a vytváří si základ do dospělosti.

Výběr potravy hodně ovlivňuje psychika, libost, či nelibost chuti – preference sladkého (POZOR!).

**NE NÁSILÍ!!!**

Předškolní věk – chutná ovoce, zelenina ne, maso musí být měkké žvýkatelné, mléko chutná, sušenky, pečivo chutná. Strava lehce ohřátá, jednoduchá.

Školní věk – důraz na snídani! – nedostatek tekutin po noční pauze →↑únava, nepozornost, bolest hlavy, infekce.

Pitný režim ve škole.

Školní stravování – propracovaný systém – kryje 1/3 energ. příjmu – děčka, která nechodí ve škole na obědy – špatné stravovací návyky.

Adolescenti – fast food – deficitní pro některé složky , hodně kalorická.