



VÝŽIVA DĚTÍ DO PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Mgr. Kamila Jančková

VÝLUČNÉ KOJENÍ

*„ Na populační úrovni nemá **výlučné kojení po 6 měsících negativní** účinky na růst kojenců. Výživová potřeba donošených dětí s normální porodní hmotností může být obvykle pokryta samotným mateřským mlékem po dobu prvních šesti měsíců, pokud je matka v dobrém výživovém stavu.“ ..dle rady WHO*

UDRŽOVACÍ KOJENÍ

- do dvou let i déle
- ve věku 12-23 měsíců poskytuje MM až 35% CEP
- po ukončení 6.měsíce je obtížně krýt výživovou potřebu jen MM
- většina kojenců je vývojově připravena na příjem jiných potravin



ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMU

- (ne dříve než po 4.měsíci)
- Pokud dítě prospívá (kojené/nekojené) a nemá hlad (nekojené vypije až 1000 ml náhrad) – **první příkrm v ukončeném 6.měsíci**
- Pokračovat v kojení dle potřeby dítěte
- Začít jednou potravinou s frekvencí 1-2 lžičky příkrmu (hladké kaše) 1-2krát denně
- Další jednu potravinu zkusit přidat přibližně za 3 dny



KDY JE DÍTĚ PŘIPRAVENO NA PŘÍKRM?

- Dobře kontroluje pohyby hlavou
- Sedí s oporou
- Je schopno polykat ze lžičky i stravu, která není tekutá
- Správný vývoj funkce GIT
- Dosažený stupeň neuropsychického vývoje

PRVNÍ PŘÍKRM ZAVÁDĚT

- Ve vhodnou dobu, kdy je dítě dobře naladěné
- Kdy sama maminka je v klidu, nemá shon
- První příkrm bereme spíše jako hru než jako „dokrm“- nejde o to dítě nakrmit, ale seznámit s novou chutí a se lžičkou



ČÍM ZAČÍT?

- zeleninou

(např. vařená mrkev, brambor...cuketa, dýně, baklažán, fenykl, kořen petržele, kedluben, špenát, mangold, červená řepa, pórek, květák, brukev, kapusta, zelí)

Až se dítě naučí jíst zeleninu, přidáváme postupně:

- maso: kuře, krůta, kachna, husa, hovězí, jehněčí, králík – cca 1pl/dávku – 20 g
- ovoce: banán, jablko, meruňky, broskve, meloun, švestky, hrušky...
- kysané mléčné výrobky
- výrobky z obilovin: kaše, pečivo



MASO, VEJCE

- Začínáme podávat, jakmile dítě pěkně jí zeleninové příkrmy
- Můžeme začít masovými vývary – hovězí
- Postupně maso přidáváme i do příkrmu nejdříve jemně rozmixované, později nakrájené na drobné kousky
- Místo masa můžeme přidat natvrdo uvařený žloutek
- ryby po 1. roce života
- bílek po 1. roce života



VÝROBKY Z OBILOVIN



- Kaše: Často jsou doporučovány zbytečně brzy, aby dítě zasytily a prodloužil se tak noční spánek dítěte – to ovšem není opodstatněné
- Výhodné jsou kaše instantní rýžové s různými příchutěmi, jsou obohacené minerálními látkami
- Pečivo – cca od 8. měsíce
- Celiakie – vzedmuté břicho, objemné stolice 1-3 krát denně, neprospívání, nechutenství. Lepek v běžných obilovinách, nepřítomen např. rýže, kukuřice, pohanka...WHO doporučuje expozici malému množství lepku mezi 4. – 7. měsícem za současného kojení



POSTUPNÉ ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMU



Nepřislazovat. Nesolit do konce 1.roku

Do zeleniny začneme přidávat **maso** (asi 1 pž na dávku), 1x týdně vařený žloutek

Od 10. měsíce **jogurt**, kravské **mléko** až od 12 měsíce, Ne nízkotučné ml. výrobky

Začínáme jedním druhem **zeleniny**, po 2-4 dnech další druh

Ovoce podobně

Obilné kaše, později pečivo, těstoviny, rýže

Senzitivní perioda a kritický věk

KUDLOVÁ, E. – MYDLILOVÁ A. Výživové poradenství u dětí do dvou let, Grada, Praha, 2005. ISBN80-247-1039-0



PŘÍKRM = CITLIVÉ KRMENÍ

1. CÍL: NAUČIT DĚTI JÍST LŽIČKOU KAŠOVITOU STRAVU



	6-8 měsíců	9-12 měsíců	1-2 roky	2-3 roky
Poměr příjmu a mateřského mléka	P 21% + MM 79 %	P 45% + MM 55%	P 65% + MM 35% MM už jen jako doplněk	
Množství příjmu	asi 118 – 162 g /den NK – asi 500 ml pokr. M/den	asi 282 – 387 g /den NK – 200 – 400 ml pokr. M./den	420 – 475 g /den	
Konzistence stravy, způsob podání	Pyré, husté kaše, spíše rozmačkávat	Krájet na malé kousky, tužší sousta. Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, učit samostatnosti	Potraviny do ruky, tekutiny z hrníčku, samostatně lžička, příbor...trpělivost	Společně s rodiči
Četnost a energetická hustota příjmu	2-3 x denně K – 0,5 MJ/den NK - celkem 2,5 MJ/den	3-4x denně K – 1,3 MJ/den NK - celkem 2,9 MJ/den	4-5x denně K – 2,4 MJ/den NK - celkem 3,8 MJ/den	„samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně cca 4,5 MJ/den

- dítěti pomáhat, když se učí jíst samo
- citlivě reagovat na známky hladu a sytosti
- dítě krmit pomalu a trpělivě (neklidné dítě v klidném prostředí)
- zkoušet různé kombinace, chuti, struktury
- povzbuzování k jídlu
- krmení je také doba učení a lásky !!!



PESTROST



Sůl, tuky a cukry
užívejme střídmě! **0-2 porce**

Mléko, mléčné výrobky **2-3 porce**
Ryby, drůbež, maso, vejce,
luštěniny, ořechy **1-2 porce**

Zelenina **3-5 porcí**
Ovoce **2-4 porce**

Obiloviny, těstoviny,
rýže, pečivo **3-6 porcí**

Jednotková porce pro batolata...0,6 x jednotková porce pro dospělé



BEZPEČNOST PŘÍKRMŮ

- Zachovávejte správnou hygienu a zacházení s potravinami
- Před přípravou jídla a krmením dítěte umyjte ruce sobě i dítěti
- Skladujte potraviny vhodným způsobem a servírujte jídlo jakmile je připraveno
- K přípravě a servírování používejte čisté kuchyňské nádobí a nástroje
- Při krmení používejte čisté hrníčky, misky a lžíce
- Nepoužívejte kojenecké láhve, protože se špatně udržují



POTRAVINA	DOBA SKLADOVÁNÍ	
	Lednice (4°C)	Mraznička (-18°C)
Syrové maso a masné výrobky		
Syrové maso ve větších kusech	3-5 dnů	4-12 měsíců
Mleté maso	1-2 dny	3-4 měsíců
Kuře, krůta	1-2 dny	9-12 měsíců
Kachna, husa	1-2 dny	6 měsíců
Ryby netučné, filé	1-2 dny	4-6 měsíců
Ryby tučné	1-2 dny	2-3 měsíce
Vnitřnosti	1-2 dny	3-5 měsíců
Měkké uzeniny	1-2 dny	2 měsíce
Ovoce a zelenina		
Hroznové víno, meruňky, švestky, hrušky	3-5 dnů	8-12 měsíců
Bobulové ovoce	2-3 dny	8-12 měsíců
Zelenina	3-7 dnů	8-12 měsíců
Houby	1-2 dny	6 měsíců
Mléko, mléčné výrobky a vejce		
Mléko	3-5 dnů	*
Sýry	3-4 týdny	6 měsíců
Tvaroh, jogurt	1 týden	*
Máslo	2 týdny	9 měsíců
Vejce čerstvá	3 týdny	10 měsíců (bez skořápek)
Vařené pokrmy		
Pečené, vařené maso	3-5 dnů	6 měsíců
Tepelně upravená drůbež	3-4 dny	4-6 měsíců
Vaření jídla	3-4 dny	3-6 měsíců
Masové polévky, omáčky	1-2 dny	2-3 měsíce
Tepelně upravená ryba	3-4 dny	3 měsíce
Sladkosti		
Zmrzlina	*	2 měsíce
Dorty	2-3 dny	6 měsíců
Dorty se šlehačkou	1 den	*
Jiné		
Kojenecký příkrm po otevření	2 dny	*
Chléb	*	6-12 měsíců
Sladké pečivo	*	4-6 měsíců

* není vhodné takto uchovávat



ROZVOJ DOVEDNOSTÍ PRO PŘÍJEM POTRAVY

- 6. měsíc: kojenec přidrží lahvičku
- 7. měsíc: drží v ruce tuhou stravu a dává si ji do úst



- 9. měsíc: přidrží hrneček



- 10. měsíc: začíná být schopno používat lžičku
- 24. měsíc: v zásadě se samo nají



MECHANIZMY PŘÍJMU POTRAVY

Série pohybů nutná ke spolknutí kašovitého nebo tuhého sousta je jiná než k sání a polykání tekutiny

- **5. měsíc** – žmoulání
- **7. - 9. měsíc** – rytmické žvýkací pohyby
- **8.– 12. měsíc** – jazyk se hýbe ze strany na stranu a posunuje potravu ke stoličkám
- **12. – 18. měsíc** úplné rotační žvýkání

Nutno postupovat pomalu a individuálně



CHOVÁNÍ	Průměr	Rozmezí
	v měsících	
HRUBÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
V poloze na bříšku zvedá hlavičku	1,5	0,1-4,5
Udrží kontrolu nad hlavičkou, pokud je nakloněno	2,3	0,6-6,0
V poloze na bříšku udrží svou váhu na předloktí	2,5	0,38-5,5
V poloze na bříšku se zdvihá na napřimených pažích	4,0	1,0-9,0
Sedí na klíně dospělého bez pomoci	8,0	5,5-15,0
Chodí bez pomoci	12,0	9,0-17,0
Leze po nábytku	13,2	8,5-20,0
Běží bez pádu	15,2	11,0-22,0
JEMNÝ MOTORICKÝ VÝVOJ		
Dává si hračky do úst	3,3	0,1-6,5
Sahá po lžičce, když je hladové	5,5	2,5-9,5
Překládá potraviny z ruky do ruky	6,7	4-14,0
Samo se krmí sušenkami	7,7	4-14,0
Jí „potravu do ruky“ bez dávení	8,4	6-12,0
Používá prsty k přitažení potravy	8,7	5-20,
Dává si prsty do úst, aby posunovalo potravu a udrželo jí v ústech	9,3	4-18,0
Pošťuchuje potraviny ukazováčkem	10,2	4-18,0
Používá prsty, aby se samo krmilo měkkou nebo nasekanou stravou	13,5	9,5-20,0
Přikládá lžičku k ústům její stranou	14,4	9-20,0
Nabírá viskózní potraviny (puding) a dává si je do úst	17,0	11-24,0
OROFACIÁLNÍ MOTORICKÝ VÝVOJ		
Otevírá ústa, když se lžička přiblíží a dotkne rtů	4,5	0,5-9,0
Při vložení sousta do úst pohybuje jazykem dopředu a dozadu	4,8	2-10,0
Posouvá jazykem sousto do zadní části úst, aby je mohlo spolknout	5,0	2-7,5
Udrží sousto v ústech a nemusí se mu dávat znova do úst	5,7	0,5-10,5
Používá jazyk a ústa k průzkumu tvaru a struktury hraček	6,3	3,5-9,5
Bere sousto z lžičky pomocí horního rtu	7,7	4-16,0
Žvýká měkkou potravu a většinu udrží v ústech	9,4	6-14,0
Žvýká tužší potravu a většinu udrží v ústech	10,5	4-16,0
Žvýká a polyká tužší potravu bez zakuckání	12,2	7,5-20,0
Žvýká potraviny, ze kterých se uvolňuje šťáva	15,3	9,5-23,0



VÝŽIVA V 6. - 8. MĚSÍCI

- Příkrm 21 %, MM 79 %
- U nekojených – cca 500 ml pokračovacího mléka/den
- K - 0,54MJ/den příkrmu (tzn. cca 118-160 g/den)
- NK - celkem 2,5 MJ/den
- Během prvních 2-3 týdnů by měla být jedna mléčná porce (150-200 g) zcela nahrazena masozeleninovým příkrmem
- Ovocné pyré později možno smíchat s jogurtem
- Obilné kaše
- Příkrm 2-3krat denně
- Žvýkání do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“
- Povzbuzovat – nenutit (15-30 minut)



Konzistence – hustá kaše – spíše rozmačkávat

- postupně nové chutě
- maso (1-2 pl/dávku, Fe!), žloutek (1/týden), neslazený bílý jogurt, kaše
- nepřislazovat, nesolit

- Nepodávat neupravené kravské mléko, tvaroh, přídavky tekutin (do 10.m u často kojených dětí), nerozpustné malé kousky potravy



VÝŽIVA V 9. – 12. MĚSÍCI

- Příkrm 45 %, MM 55 %
- U nekojených – cca 200 - 400 ml pokračovacího mléka/den
- K – 1,3 MJ/den příkrmu (tzn. cca 282-387 g/den)
- NK - celkem 2,9 MJ/den
- Příkrm 3-4krát denně
- Potraviny do ruky
- Zkoušet nechat krmit „samo“ lžičkou – povzbuzovat
- Pokrm z hlubší těžší nerozbitné misky
- Tekutiny (po 10.měsíci) podávat ze šálku



Konzistence

- postupně zavádět měkkou kouskovitou stravu
- spíše krájet než rozmačkávat

- od 10.m další tekutiny (200 ml koj.vody)
- od 10.m kravské mléko (ne jako nápoj – pouze do pokrmu)
- ovocné džusy max. 120-150 ml (15 g sacharidů/100 ml)

- nepřislazovat, nesolit
- nepodávat uzeniny, tučné maso, paštiky, majonézu, vaječný bílek, tvaroh, nízkotučné mléčné výrobky



VÝŽIVA V 1. – 2. ROCE

- Příkrm 65 %, MM 35 %
- K – 2,4 MJ/den příkrmu (tzn. cca 420-475 g/den)
- NK - celkem 3,8 MJ/den
- Příkrm 3-4krát denně, od 12. měsíce přidat i 1-2 svačinky
- Návyk pravidelného rozložení stravy
- Učit jíst samostatně (lžička...příbor), ale nenechat bez dozoru! - čas, pozornost, trpělivost
- „jídlo do ruky“



- Objem snědeného jídla se ze dne na den mění
- Co nejvíce různých potravin (potravinová pyramida)
- Zelenina a ovoce u každého jídla – 5krát denně
- Maso 3 pl/den, mléko a mléčné výrobky

NEPODÁVAT

- nízkotučné výrobky
- příliš často limonády a sladkosti
- malé pevné kousky potravy



VÝŽIVA PO 2. ROCE

- Dítě jí „samo“ 3 hlavní a 2-3 menší porce pestré stravy denně

VYŠŠÍ SPEKTRUM POTRAVIN:

- část výrobků z obilovin celozrnná
- ovoce a zelenina 5krát denně
- maso, vejíčka
- mléko a mléčné výrobky - polotučné
- tuky – po 2.roce podíl v potravě snižovat



BATOLE - stolování

Jednoroční dítě

- jí pomocí prstů
- potřebuje pomoc při držení hrnečku

Dvouleté dítě

- schopné držet hrneček samo
- dobře používá lžíci – dáva však přednost rukám

Šestileté dítě

- - začíná používat nůž ke krájení i roztírání



- Růst je pomalejší – mění se chuť k jídlu
- Dobrý jedlík kojenec → špatný jedlík batole
- Mění se objem sněženého jídla ze dne na den - typické
- „Jídelní rozmary“
- Různý příjem – však energetický příjem stálý
- Nenutit, ale stále nabízet rozmanitost



BATOLECÍ NEGATIVIZMUS

FRÜHAUF, P.: FYZIOLOGIE A PATOLOGIE DĚTSKÉ VÝŽIVY, KAROLINUM, PRAHA, 2003

- Odmítání (nejen) jídla typické pro batolecí vek, souvisí s rozvojem osobnosti

Jak na něj:

- Servírovat vždy menší porce než dítě požaduje a potom přidávat, když o to samo požádá
- Při obavách z nedostatku živin je vhodné vést potravinový deník, který obvykle dokáže nutriční dostatečnost
- Pokusit se o pravidelnost jídla
- Nezlobit se na dítě, že v batolecím věku jí pomocí rukou



BATOLECÍ NEGATIVIZMUS II.

FRÜHAUF, P.: FYZIOLOGIE A PATOLOGIE DĚTSKÉ VÝŽIVY, KAROLINUM, PRAHA, 2003

- Udělat u jídla zábavu (lépe chutná barevná jídla než bezbarvé kaše). Ale nepřehánět!
- Pokusit se zapojit dítě do přípravy jídla
- Nedávat dítěti úplatky za jídlo
- Nevnucovat dítěti tu potravu, kterou odmítá
- Nesrovnávat dítě s ostatními dětmi. Individuální požadavky jsou odlišné. Průměrná spotřeba je cenná statisticky, ale není možné z ní vyvodit požadavky na individuální potřebu



CHOVÁNÍ RODIČŮ JAKO VZOR PRO DÍTĚ

- Děti se učí napodobováním svých rodičů !
(od 1 roku společné jídlo – ale společně jíst už dřív)
- Neofobie – 18 – 24 měsíců



- Odmítání nové potraviny 0 - 89 x (medián 11x)
- Sledování maminky konzumující novou potravinu vedlo k lepší akceptaci této potraviny u dítěte
 - BENTON, D.: *Role of parents in the determination of the food preferences of children and the development of obesity*. Int J Obes Relat Metab Disord. 2004 Jul;28(7):858-69
 - BIRCH, L. L.: *Development of food acceptance patterns in the first years of life*. Proc Nutr Soc. 1998 Nov; 57(4):617-24

KAZUISTIKA Č. 1: HOLČIČKA I.B. (19 MĚSÍCŮ)



- Důvod návštěvy: **nízká hmotnost i délka**

Porodní hmotnost/ délka	V současnosti hmotnost/délka
3100 g/ 51 cm	8400 g/ 78 cm

- Nutriční anamnéza:

KOJENÍ

- do 3. měsíce: umělá výživa + kojení cca 50:50 (inkubátor, srdeční vada)
- do 6. měsíce: plně kojena
- od 7. měsíce: kojení + postupné zavádění příkrmů
- v 19. měsíci: **kojení 5krát denně a 4krát v noci**

JÍDELNÍČEK:

- 1. patro: chléb, piškoty
- 2. patro: přednost má ovoce
- 3. patro: **tvaroh, pl. sýr, kaše už jí nechutnají,
z masa pouze králičí líčka, občas vajíčko**
- 4. patro: sladkosti nedostává

STOLOVÁNÍ:

- **není krmena, jí sama lžičkou**

- maminka Češka, tatínek Španěl – **nižší výška**



KAZUISTIKA Č. 1: HOLČIČKA I.B. (19 MĚSÍCŮ)



- Rady:
 - zařadit tučné mléčné výrobky (tučné jogurty, přibináčky, zdobit šlehačkou)
 - zkoušet nové varianty: husté polévky, omáčky
 - pomoci s krmením + společné stolování
 - psát jídelní záznamy

- Kontroly:

	1. návštěva	1.kontrola	2. kontrola	3. kontrola
	14/08/2008	04/09/2008	21/10/2008	21/11/2008
Hmotnost	8,4 kg	8,6 kg	8,6 kg	8,6 kg
Délka	78	-	80	82

- Změny:
 - strava stejně objemná, ale energeticky bohatší
 - pravidelné večere s tatínkem, snižování frekvence kojení
 - postupné zvyšování tělesné hmotnosti i délky



KAZUISTIKA Č. 2: CHLAPEČEK V.S. (18 MĚSÍCŮ)



- Důvod návštěvy: **problémy se stravováním + neprospívání**

Porodní hmotnost/délka	V současnosti hmotnost
2600 g/ 49 cm	9600 g

- Nutriční anamnéza:

KOJENÍ

- do 6. měsíce: plně kojen
- od 7. měsíce: kojení + zavádění příkrmů (v 10. měsíci hospitalizován, jedl jen banán)
- v 18. měsíci: kojení 2krát denně

JÍDELNÍČEK: (po objednání do poradny zlepšení)

- 1. patro: corn flakes, těstoviny, obilné kaše
- 2. patro: přednost má ovoce
- 3. patro: tučné mléčné výrobky, kaše, krůtí maso, ...
- 4. patro: sladkosti nedostává

STOLOVÁNÍ:

- krmen «za pochodu», «jídelní divadélko»

- Výživové zvyklosti rodičů: nepravidelnost, spěch, «za pochodu»



KAZUISTIKA Č. 2: CHLAPEČEK V.S. (18 MĚSÍCŮ)



○ Rady:

- pomalu zvětšovat porce, zavádět nové varianty pokrmů
- společné stolování, kultura stolování – nápodoba zvyklostí i jídelníčku rodičů
- psát jídelní záznamy

○ Kontroly:

	1. návštěva 03/03/2009	1. kontrola 30/03/2008
Hmotnost	9,6 kg	10,4 kg

○ Změny:

- větší zájem o jídlo (míchání lžičkou), o ochutnávání jídla rodičů



KAZUISTIKA Č. 3: CHLAPEC S.B. (3 ROKY)



- Důvod návštěvy: **problém s polykáním kouskovité stravy**

hmotnost/výška

14,5 kg /95 cm

- **Nutriční anamnéza:**

- jí potraviny v mixované podobě (zeleninové a masové vývary, mléčné a rýžové kaše, koktejly)
- v průběhu dne mu maminka **zkouší** dávat ovoce, zeleninu
- k večeři vypije 2 lahvičky kaše, lžičkou odmítá

- **Osobní anamnéza:**

- funkční onemocnění související s polykáním lékařem vyloučeno
- **citlivý a bystrý chlapec, pamatuje si zážitky od 8. měsíce**

- **Rodinná anamnéza:**

- **matka astmatička v invalidním důchodu**
- **problémy s polykáním měla sestra od matky i sestra od otce**
- **rodiče žijí odděleně, v současné době se rozvádějí**



KAZUISTIKA Č. 3: CHLAPEC S.B.

(3 ROKY)



○ **Rady:**

- snažit se nenásilně obohacovat jídelníček o hustší a kouskovitější stravu
- vyhledávat společnost stejně starých dětí a zkusit využít snahu o nápodobu vrstevníků
- pozornost věnovat i něčemu jinému: jídlo v průběhu celého dne = začarovaný kruh!
- vyhledat pomoc psychologa/ psychoterapeuta

○ **Změny:**

- za 12 měsíců 10 kontrolních návštěv, rady postupně plněny
- poslední měření: 102 cm a 16,4 kg
- postupně nižší obavy z polykání stravy – velká chuť zkusit jíst potraviny jako ostatní děti
- v současné době konzumuje piškoty, sušenky, rohlíky, křupky
- nabízená pomoc psychologa nevyužita



PŘEDŠKOLNÍ VĚK 3 - 6 LET

- střídavá chuť k jídlu → menší porce několikrát denně (5krát)
 - malá kapacita žaludku
 - zvýšená pohybová aktivita
 - změna složení těla – tuková tkáň x svalová tkáň
 - vstup do kolektivních zařízení
 - 500 ml/den mléka + mléčné výrobky
- vláknina:
- kojeneček až 2leté batole – 5 g/den
 - starší děti - věk v letech + 5g/den

Odmítání

- - příliš teplých jídel
- - jídla smíchaná dohromady
- - citlivost na pachy, které snado zjišťují
- - rozvařeného (především zeleniny)



ORIENTAČNÍ ZÁKLAD JÍDELNÍČKU

Jídlo	Věk 2-3 roky		Věk 4-6 let		Poznámky
	Velikost porce	Počet porcí	Velikost porce	Počet porcí	
Mléko a mléčné výrobky	½ hrnečku (125 ml)	4-5	½ - ¾ hrnečku (125-180ml)	3-4	½ hrnečku mléka = 15-20 g sýru = ½ hrnečku jogurtu
Maso, drůbež, ryby	30-60 g	2	30-60 g	2	30 g masa může být nahrazeno: 1 vajíčkem, 4-5 lžičkami vařených luštěnin
Zelenina vařená Zelenina syrová	2-3 lžice několik málo kousků	4-5	3-4 lžive několik málo kousků	4-5	Zahrnuje jednu listovou nebo žlutou zeleninu pro obsah vitamínu A (mrkev, špenát brokolice)
Ovoce syrové Konzervované Ovocné šťávy	1/2-1 malé 2-4 lžice 100-120 ml	4-5	1/2-1 malé 4-6 lžice 120 ml	4-5	Zahrnuje jedno na vitamín C bohaté ovoce nebo případně zeleninu
Chléb a výrobky z obilí celozrnný chléb Vařené obiloviny	½ – 1 krajíc ¼ - ½ hrnečku	3-4	1 kajíc ½ hrnečku	3-4	Jeden krajíc chleba může být nahrazen ½ hrnečkem vařených těstovin nebo rýže



VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO MATEŘSKÉ ŠKOLY ZDRAVÁ ABECEDA

www.zdravaabeceda.cz

- Vzdělávací program podporující zdravý životní styl zaměřený na děti v předškolním věku
- Cíl: podpořit prostřednictvím připravených tématických celků správné návyky pro zdravý životní styl dětí a následně i rodičů.
S metodikou jsou seznamováni pedagogové MŠ prostřednictvím seminářů organizovaných v metodických centrech projektu





PITNÝ REŽIM DĚTÍ

- Obsah vody v těle dospělého cca 50 - 60%
- U dětí až 65 - 70%
- Množství vody ovlivněno – věkem, pohlavím, okolní teplotou, příjmem tekutin, vlhkostí vzduchu, zdravotním stavem, těhotenství aj.
- Děti se dehydratují velice brzy
- Často ignorují pocit žízně ... nabízet!
- Příjem tekutin by měl být rovnoměrný
- Je důležité mít přehled o pitném režimu dítěte (školka, babička...)
- Vyšší potřeba tekutin je při pohybu a ve vyšší teplotě



POTŘEBA TEKUTIN

- Potřeba tekutin je velmi individuální, záleží na hmotnosti, fyzické aktivitě, klimatických podmínkách, zdravotním stavu, věku....
- **Potřeba tekutin podmíněná věkem**

Věk	Potřeba tekutin ml/ kg/den
1-6 let	90-100
7-10let	70-85
11-18 let	40-50
Dospělý	30-35

- Potřeba tekutin formou nápojů záleží i na skladbě stravy (ovoce, zelenina, polévky, mléko ↑zastoupení vody), nezapomenout zahrnout!!!



- Nabízet dětem tekutiny v průběhu celého dne, předcházet žízni
- Základ pitného režimu tvoří nekalorické nápoje – voda kojenecká, pramenitá, kvalitní vody z veřejného vodovodu, minerální vody se slabou mineralizací
- Nápoje s vysokým obsahem sacharidů obsahují zbytečně vysoké množství energie. Většina slazených nápojů obsahuje i vyšší množství přídatných látek, jejichž příjem není žádoucí.



- Nepodávat často nápoje s obsahem oxidu uhličitého
- Ideální teplota nápoje se má pohybovat mezi 16 - 25 °C (min 10 °C).
- Již otevřená balená voda by měla být co nejdříve spotřebována a skladována v chladnu.



DOPORUČENÍ PRO RODIČE

- Pití mějte vždy po ruce a na viditelném místě (výlety, cesta dopravními prostředky)
- Nabízejte pití dětem i v zápalu hry nebo formou hry
- Nikdy dítě v pití neomezujte
- Zkoušejte a střídejte různé nápoje
- Jděte svému dítěti příkladem
- Pitný režim by měl být v průběhu celého dne vyrovnaný
- Nezapomínejte na ztráty tekutin při zvracení a průjmech, v horkém prostředí a při sportu
- Příjem tekutin můžeme částečně nahradit potravinami se zvýšeným obsahem vody (meloun, hroznové víno) nebo vodnatější stravou (polévky, omáčky, kaše)



VHODNÉ ZDROJE TEKUTIN PRO DĚTI

- Hygienicky nezávadná voda z vodovodu
- Balená voda (pitná, pramenitá, kojenecká)
- Ředěné ovocné a zeleninové šťávy
- Slabé čaje (ovocné, bylinkové)



ZDROJE TEKUTIN NEVHODNÉ PRO DĚTI

- Sycené nápoje
- Balené vody s umělými sladidly
- Minerální vody
- Neředěné džusy, sladké nápoje a limonády
- Instatntní nápoje
- Silné koncentrované čaje



HODNOCENÍ STAVU RŮSTU A VÝŽIVY

Antropometrické hodnocení:

- Tělesná délka: od narození do 2 let měřena vleže bodymetrem, později vestoje. Porovnání s percentilovými růstovými grafy – změna percentilové pozice ve směru plus (catch-up růst) u zdravých nedonošenců a ve směru mínus (lag-down růst) u dětí nadprůměrně velkých matek a menších otců či u dětí diabetických matek. Po 2. roce života se u zdravého dítěte pozice v percentilovém grafu významně nemění – vyjma patologie

<http://www.szu.cz/publikace/data/program-rustove-grafy-ke-stazeni>



HODNOCENÍ STAVU RŮSTU A VÝŽIVY

- Tělesná hmotnost: vážení novorozenců a kojenců – kvalitní elektronické váhy s digitálním displejem.
Nejužívanější údaj o stavu výživy – hodnocení hmotnosti vzhledem k tělesné výšce (ne k věku)

Pod 20. percentil H/V – podváha,
od 10. percentil – hypotrofie,
pod 3. percentil – dystrofie,
nad 80. percentil – nadváha,
nad 85. percentil - obezita



HODNOCENÍ STAVU RŮSTU A VÝŽIVY

- BMI – pozor na používání „normálních“ hodnot pro dospělou populaci, používají se percentilové grafy BMI
- Střední obvod paže – vysoce informativní, spolu s tloušťkou podkožního tuku nad tricepsem je doporučovaným parametrem pro hodnocení tělesného složení
- Tloušťka tricipitální kožní řasy – měříme kaliperem
- Sexuální zrání – koreluje se stavem výživy
 - vývoj prsní žlázy, pubického ochlupení, doba menarché u dívek



HODNOCENÍ STAVU RŮSTU A VÝŽIVY

- Obvod hlavy – parametr pro posouzení velikosti mozku
- Kostní věk – stupeň osifikace skeletu (RTG levé ruky a distální části předloktí) Za normální variabilitu kostního zrání považujeme pásmo plus minus 2 roky

Laboratorní hodnocení stavu výživy:

Albumin, transferin, prealbumin, RBP, cholinesteráza, index kreatinin-výška, dusíková bilance...



PROBLÉMY VÝŽIVY V DĚTSKÉM VĚKU

- Laktační poradenství
- Zavádění příkrmů
- Problémy s příjmem potravy v batolecím věku
- Nadváha a obezita
- Poruchy příjmu potravy
- Potravinové alergie
- Anémie



JAK ZMĚNIT ŠPATNÉ STRAVOVACÍ ZVYKLOSTI DĚTÍ?

- Potravinové preference a výběr potravin
 - Interakce genů a prostředí
 - Role rodičů a dalších blízkých
 - Preference x averze
- Dovednosti poradce
 - Akceptace, motivace
 - Empatie
 - Kladení otázek
 - Naslouchání
 - Verbální a neverbální komunikace
- Oblasti zájmu
 - Výživa
 - Pohyb
 - Vnitřní pohoda
 - Prostředí



SPECIFIKA VÝŽIVOVÉHO PORADENSTVÍ U DĚTÍ

- Duševní vývoj
 - Volba metodiky, pomůcek
- Fyzický vývoj a nutriční požadavky
 - Dítě není malý dospělý
- Vliv prostředí na stravovací zvyklosti
 - Rodiče, sourozenci
 - Výchovní styl
 - Školka
 - Škola
 - Vrstevníci



LITERATURA:

- NEVORAL, J. a kol. *Výživa v dětském věku*, H a H, Jinočany 2005, ISBN 80-86-022-93-5
- KUDLOVÁ, E. – MYDLILOVÁ A. *Výživové poradenství u dětí do dvou let*, Grada, Praha, 2005. ISBN80-247-1039-0
- FRÜHAUF, P.: *Fyziologie a patologie dětské výživy*, Karolinum, Praha, 2003
- NOVOTNÁ, I.: *Bakalářská práce – Zavádění pevné stravy u dětí (2010)*
- POSLUŠNÁ, K.: *Faktory prostředí ovlivňující výživové chování dětí v průběhu jejich vývoje, Výživa a potraviny – Zpravodaj pro školní stravování, 1/2011*



