

Léčebná výživa – stravování v dětském věku

- Stravování v dětském věku
 - Dieta č. 12
 - Dieta č. 13

Rozdělení dětského věku

- Novorozenec
 - Kojenec
 - Batole
 - Předškolní věk
 - Ml. Školní věk
 - St. Školní věk
 - Adolescence
- 0-1 měsíc
 - 1měsíc-1 rok
 - 1-3 roky
 - 3-6 let
 - 6-10 let
 - 11-15 let
 - 15-19 let

Dieta č. 12 – strava batolat

- E = 5500 KJ
- B = 45 g
- T = 40 g
- S = 190 g
- Vitamin C = 50

Indikace

- Strava batolat
- Pro starší děti po adenotomii, ošetření zubů, operacích dutiny ústní, u těžkých stavů po úrazech
- Varianta pro seniory ?

Při použití pro jinou věkovou kategorii je dieta neplnohodnotná, vhodná pouze pro krátkodobé podávání!!

Charakteristika

- Kašovitá
 - Mleté maso
- Lehce stravitelná
- Nenadýmavá
 - Luštěniny, nadýmavá zelenina omezeni či vůbec
- Nedráždivá
 - Omezené koření, sůl
- Pozor na malé kousky – riziko vdechnutí
 - Oříšky, mák, semínka, hrozinky,...

Obecně

- Režim stravování
- Osvojení správné životosprávy a zdravého jídelníčku
- Jídlo může být prezentováno jako rituál
- Prostředí
- Stravování celé rodiny
- Malá kapacita žaludku

Jídelníček

Snídaně: pečivo, máslo, sýr, zelenina, mléko

Přesnídávka: jogurt, ovoce, pečivo

Oběd: maso, brambory, zelenina

Svačina: sušenka, ovoce, přibináček

Večeře: zapečené těstoviny, mléko

Pyramida

- Obiloviny, přílohy: 3-4 porce
- Zelenina: 2-3 porce
- Ovoce: 2 porce
- Mléko, MV: 3-4 porce
- Maso, skupina proteinových ekvivalentů: 1-2 porce
- Volný tuk: 2-3 porce

Ekvivalent jedné porce

Obiloviny	½ krajíce chleba, ½ rohlíku, 60-70 g rýže, těstovin, 2 knedlíky
Ovoce, zelenina	1 menší kus 50-60 g, sklenice zředěné ovocné šťávy
Mléko, mléčné výrobky	120-150 ml mléka, 100 ml jogurtu, 25-30 g sýra
Maso, proteinový ekvivalent	40 g, 3-4- lžíce vařených luštěnin
Tuk	10 g, podíl tuku z celkového energetického zastoupení 35-40 %

- mléko asi 500 ml/den + další MV
- Kombinace kojení a umělé výživa do dvou let věku
- Maso – železo – děti vegetariáni – nutná suplementace (Fe, vit.B12)

Dieta č. 13 – strava dětí

- E = 9050 KJ
- B = 65 g
- T = 70 g
- S = 310 g
- Vitamin C = 80 mg

Věk: 7-10 let

Dieta č. 13a – strava dětí

- E = 6900 KJ
- B = 45 g
- T = 55 g
- S = 3235 g
- Vitamin C = 80 mg

Věk: 4-6 let

Dieta č. 13D – strava dětí

- E = 10300 KJ
- B = 90 g
- T = 80 g
- S = 340 g
- Vitamin C = 90 mg

Věk: 11-14 let pro dospívající děti, má druhou večeři

Předškolní děti

Obiloviny	4-5 porcí	krajíc chleba, 1 rohlík, 100-120 g rýže, těstovin
Ovoce	2 porcí	1 kus 60-90 g, sklenice
Zelenina	3 porcí	(150ml) zředěné ovocné šťávy
Mléko, mléčné výrobky	2-3 porcí	150 ml mléka, 100 ml jogurtu, 30 g sýra
Maso, proteinový ekvivalent	1-2 porcí	50-70 g, ½ hrnku vařených luštěnin, vejce
Tuk	2-3 porcí	10 g

Školní věk – mladší/starší

- 6-10 let - Pozvolný růst
- 11-15 let – urychlený růst
 - Dívky 9 cm/rok, zvyšuje se obsah tuku
 - Chlapci 10,5 cm/rok, nárůst svalové hmoty
 - Diferencuje se energetická potřeba!!
- Dítě se odpoutává od rodiny
- Stravování ve škole – výběr
- Uvolňují se zásady
- PPP, alternativní výživa, chronické nemoci..

Jídelníčky

- Prakticky
- Co ovlivňuje stravování dětí v nemocnici??