

Výživa batolete a dítěte předškolního věku

Doc. MUDr. Dagmar Procházková, Ph.D.
PEK LF MU a FN Brno

Batole

- Věk 1-3 roky
- V roce věku hmotnost 10 kg délka 75 cm
- Ve 2 letech hmotnost 12 kg délka 86 cm
- Ve 3 letech hmotnost 14 kg výška 95 cm

Batole

- Obiloviny 3-4 porce
- Zelenina 2-3 porce
- Ovoce 2 porce
- Mléko a mléčné výrobky 3-4 porce
- Maso a skupina jeho proteinových ekvivalentů 1-2 porce
- Volný tuk 2-3 porce

Batole – 1 porce

- Obiloviny: $\frac{1}{2}$ krajíce chleba, $\frac{1}{2}$ ks rohlíku, 60-70 g rýže, těstovin, 2 knedlíky
- Ovoce a zelenina: 1 menší kus, tj. 50-60 g, sklenice ředěné ovocné šťávy
- Mléko a mléčné výrobky: 120-150 ml mléka, 100 ml jogurtu, 25-30 g sýra
- Maso: 40 g, 3-4 lžíce vařených luštěnin
- Tuk: 10 g, podíl tuku z celkového energetického zastoupení: 35-40%

Batole

- Mléko: asi 500 ml/den
- Kombinace kojení a umělá výživa do 2 let věku
- Maso: zdroj dostatku železa
- Sladkosti: ! vyřazovat sladké limonády

Batole

- Pozor na ořechy, semínka, mák, celá zrna obilovin, nepokrájené slupky, malé kůstky – ***riziko vdechnutí***
- Pozor na sůl, koření, uzeniny, jídla smažená, tučná-těžká jídla
- Nevhodné je odtučněné mléko nebo tvaroh
- Nevhodné jsou alergizující potraviny
- Nevhodné jsou potraviny s umělými sladidly, glutamáty

Batole

- Pravidelný rytmus stravování: 5x denně mezi 2.-3. rokem
- Důslednost a trpělivost, zvládnutí fyziologického negativismu mezi 2.-3. rokem dítěte (období vzdoru – „ne“ , „nechci“)

Předškolní dítě

- 3-6 let
- Hmotnost přírůstek 1,5 kg/ rok
- Výška přírůstek 5 cm/ rok

Předškolní dítě

- Obiloviny 4-5 porcí
- Zelenina 3 porce
- Ovoce 2 porce
- Mléko a mléčné výrobky 2-3 porce
- Maso a skupina jeho proteinových ekvivalentů 1-2 porce
- Tuk volný 2-3 porce
- Ekvivalent dospělé vařené porce 0,6

Předškolní dítě – 1 porce

- Obiloviny: 1 krajíc chleba (60g), 1 rohlík, 100-120 g rýže, těstovin, knedlíků
- Maso: 50-70 g, ½ hrnku luštěnin, 1 vejce, ořechy a semena ½ hrnku
- Ovoce a zelenina: 1 kus, tj. 60-90 g, 150 ml ovocné ředěné šťávy
- Mléko a mléčné výrobky: 150 ml mléka, 100 ml jogurtu, 30 g sýra
- Tuk: 10 g

Základní mezinárodní dokumenty s nutričními doporučeními

- WHO/FAO (Report 916, 2003) WHO technical report series 916 Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases
- Vědecký výbor pro potraviny EU (SCF, 1993), <http://europa.eu.int/comm/food/fs/sc/cf/out89.pdf>
- Pro ČR: Stanovisko Vědeckého výboru pro potraviny ve věci „doporučených dávek živin“ na www.chpr.szu.cz
- Další doporučení viz skriptu **Výživa dětí**

Doporučený denní příjem pro děti dle věkových období
existuje řada různých zdrojů např.dle Kajaba, 1990

- **Batole**

- 1315 kcal/den
- 30g bílkovin/den
- Sacharidy 193g/den
- Tuky 40 g/ den
- Vlákna 10g/ den
- Další doporučení viz skriptu Výživa dětí

- **Předškolní věk**

- 1670 Kcal/den
- 40 g bílkovin/den
- Sacharidy 234g/ den
- Tuky 55 g/ den
- Vlákna 14g/ den

Předškolní dítě

- Nejčastěji se stravuje v mateřské školce
- Poučit matku, aby se zajímala o jídelníček ve školce a event. nedostatek doma napravila
- Rodiče jdou příkladem, dítě opakuje

Pitný režim

- Množství tekutin je závislé na věku dítěte
- Neperlivá voda, džus-ředěný, ovocný nebo bylinný čaj, slabý černý čaj nebo mléčné nápoje
- Předškolní věk: 1,6 l/den
- Mladší školní věk: 1,8 l/den
- Starší školní věk 2,15-2,45 l/ den
- Adolescent: 2,8 l/ den
- **Nevhodné: slazené nápoje** (nadváha, obezita, zubní kaz)