

Růst a vývoj dítěte -  
charakteristika - starší školní  
věk - nejčastější patologie,  
výživa u dětí – specifika u  
staršího šk.věku. a poruchy  
výživy

# Dospívání

- Zahrnuje druhé desetiletí života jedince.
- Je považováno především za přechodné období mezi dětstvím a dospělostí. Lze ho vymezit jako úsek začínající prvními známkami pohlavního zrání s výraznou růstovou akcelerací a dosažením plné pohlavní zralosti a reprodukční schopnosti.

# Rozdělení:

- **mladší školní věk** (od 6 do 11 – 12 let)
- **období dospívání**  
které dále dělí na:
  - **pubertu** (od 11 – 15 let),
  - **adolescenci** (od 15 – až 22 let).

# **ANATOMICKO-FYZIOLOGICKÁ** **STRÁNKA**

- Nejnápadnějšími vnějšími znaky dospívání jsou nápadně rychlý růst a měnící se fyzický vzhled. Růstový skok je náhlý přírůstek výšky a hmotnosti.
- Výrazné jsou změny vnějšího vzhledu. Kostí sílí a rozšiřují se. Nerovnoměrný růst se odráží ve snížené koordinovanosti pohybů, klátivé chůzi, ve špatném držení těla, neohrabanosti a zvýšené unavitelnosti. U obou pohlaví roste objem svalů, u chlapců i fyzická síla. Zvětšuje se kapacita mozku, srdce a plic.

U **dívka** je patrnější tvorba a ukládání tukových polštářů tvořících zaoblenost ženské postavy. Rozšiřují se jim pánevní kosti a vytvářejí větší prostor pro uložení plodu v těhotenství. Zvětšují se prsy. Ve vaječnicích dozrávají ženské pohlavní buňky (vejíčka), dostavuje se menstruační krvácení.

**Chlapcům** se rozšiřují ramena a objem hrudníku.

- Pohlavní úd a varlata se zvětšují. Varlata začínají produkovat mužské pohlavní buňky (spermie). Je u nich více patrná hlasová mutace, která je způsobena rychlým růstem hrtanu.
- Podkožní tuk se u děvčat hromadí kolem boků, na hýždích, stehnech, u chlapců v pubertě podkožní tuk ubývá

# Nemocnost

- Projevují se vady ortopedického charakteru. Jde především o vadné držení těla vznikající nesprávným sezením ve školních lavicích, únavou, svalovou slabostí.
- Stále je vysoká úrazovost dětí, poranění, zlomeniny při sportu, důsledky nevhodných her u chlapců.
- Úmrtnost je v tomto věku malá, přesto má významný podíl sebevražednost, proto je třeba věnovat pozornost sociálním a výchovným problémům.

# Nakažlivé nemoci

- Akne
- Žloutenka
- Meningitida
- Zarděnky
- Chřipka
- Infekční mononukleóza
- Hepatitidy (žloutenky)
- Mononukleoza

# Výživa dětí

- Nedostatky ve výživě dětí jsou mimo jiné dány také nízkou informovaností matek o vhodné výživě dětí. Proto existují základní obecná doporučení pro výživu dětí formulované jako rady rodičům.
- Výživa má v dětském věku klíčový význam pro růst a vývoj organismu. Neméně důležitou roli dle současných poznatků má však i v prevenci onemocnění dospělého věku.
- V období dětství nemůžeme opomenout ani vytváření stravovacích, hygienických a společenských návyků.



# Obecná pravidla

- **5 x denně ovoce a zeleninu**  
je minimum k zajištění dostatku vitaminů, minerálů a dalších látek důležitých pro správný vývoj a obranyschopnost dětského organismu
- **více mléka a mléčných výrobků**  
alespoň 3 porce denně k zajištění dostatku vápníku a dalších látek nezbytných pro správný růst dětí
- **dostatek tekutin během celého dne**  
alespoň 1,5 - 2 litry za den ve formě ovocných čajů, přírodních vod, ředěných džusů.
- **méně uzenin a slaných pochutin**  
které jsou zdrojem nežádoucích tuků a soli
- **méně sladkostí a sladkých nápojů**
- které jsou zdrojem nadměrného příjmu cukru, podporují vznik zubního kazu a vedou k obezitě.

## **Mladší školní věk**

- mléko a mléčné výrobky zůstávají základem výživy
- ke svačinám do školy podávejte dětem ovoce a zeleninu
- dbejte na dostatek nesladkých nápojů po celý den i při pobytu ve škole
- nedávejte dětem peníze na svačiny, změní se většinou v nežádoucí pochutiny
- uzeniny a pochutiny nejsou pro dětský organismus přínosem, ale naopak rizikem zdravého vývoje

## **Starší školní věk**

- stravovací zvyklosti dítěte jsou již ustálené, lze je mnohem hůře ovlivnit
- zajišťujte dětem i v tomto období obědy ve školních stravovnách
- dbejte na přiměřenou váhu dítěte, zejména pokud se ve vaší rodině vyskytuje obezita a cukrovka

# Přiměřený energetický příjem

- Zajištění dostatečného energetického příjmu ke krytí metabolických potřeb organismu.
- Základní potřebou je vyrovnaná energetická bilance, což znamená, že energetický příjem potravou by měl odpovídat energetickému výdeji, který je dán bazální metabolickou potřebou a mírou tělesné aktivity organismu.
- Hlavním kritériem pro hodnocení energetického příjmu je přiměřený somatický vývoj dítěte, zejména pak jeho proporcionalita (poměr výšky a hmotnosti).
- Somatickým projevem nadměrného energetického příjmu je **nadváha až obezita**. Tuto nerovnováhu je možné ovlivnit úpravou výživy a zvýšenou tělesnou aktivitou dítěte.
- Vzhledem k tomu, že se často jedná o nesprávné stravovací zvyklosti a životní styl celé rodiny, je vhodné působit na komplexní změnu zvyklostí rodiny.
- Nedostatečný energetický příjem signalizuje nadměrná štíhlost až hubenost. U těchto dětí je třeba v první řadě vyloučit poruchu výživy vyplývající z metabolického případně jiného chronického onemocnění.

# Charakter současné výživy dětí

- **Hlavními nedostatky jsou podlimitní příjem vápníku** (cca 50% doporučené dávky vyplývající z nízké konzumace mléka a mléčných výrobků), **hraniční příjem vitaminů a minerálů** (daný zejména nízkou spotřebou zeleniny) a **rostoucí příjem tzv. prázdných kalorií** (cukr a tuk ze sladkostí a dalších pochutin).

# Literatura:

- <https://www.zdravcentra.cz>
- *is.muni.cz/th/167002/pdf\_m/1\_POVINNA  
\_SKOLNI\_DOCHAZKA.doc*
- *www.mojerama.cz/*