

Výživa dětí

Výživa hraje důležitou roli ve správném vývoji dítěte. Je základem pro optimální růst, zdraví a psychosociální vývoj dítěte. Je důležité si uvědomit, že pro dítě do dvou nebo tří let věku je správná výživa významným faktorem pro normální vývoj. Špatná výživa dítěte může vést později k oslabení imunity, obezitě, malnutrici či kardiovaskulárním onemocněním. Vhodná výživa dětí se v různých obdobích liší.

Výživa novorozenců a kojenců

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Výživa novorozence.*

Podle doporučení WHO je základem výživy donošených novorozenců kojení, které se doporučuje zahájit již v prvních hodinách po narození. ^[1]

Kojení

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Kojení.*

Kojení je základem výživy novorozenců a kojenců. Mateřské mléko má optimální složení, které umožňuje snadné trávení a vstřebávání živin. U donošených novorozenců se doporučuje zahájit kojení co nejdříve po narození. Výlučné kojení se doporučuje do ukončeného 6. měsíce věku. Zdravé kojené dítě nepotřebuje v tomto období žádné další tekutiny, potraviny ani potravinové doplňky s výjimkou vitaminu D a K, které jsou nedostatečně obsažené v mateřském mléce (vitamin K se podává pouze, pokud byl po narození podán perorálně namísto intramuskulárně). Alergologové doporučují zavádět nemléčné příkrmy od ukončeného 4. měsíce, tedy v období tzv. „okna imunologické tolerance“ mezi 4. a 6. měsícem věku. Zavádění příkrmu před ukončeným 4. měsícem nebo po 6. měsíci věku s sebou nese některá zdravotní rizika, jako je malnutrice, poruchy příjmu potravy, alergie, anémie. Pokud dítě prospívá, doporučuje se pokračovat v kojení s postupně zaváděnými příkrmy 2 roky i déle. Kojení má řadu výhod pro matku i dítě a je kontraindikováno jen ve výjimečných případech. ^{[2][3][4]}

Vitamin D se podává od 3. týdne do konce 1. roku ve formě kapek (2 kapky denně) nebo jednorázově v depozitní formě (po 3 měsících). Vitamin D působí jako antirachitická profylaxe. **Vitamin K** se podává brzy po porodu i.m. nebo v kapkách v dávce 1 mg. Vit. K se podává jako prevence hemoragické nemoci.

Umělá výživa kojence

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Umělá výživa kojence.*

Nemléčná strava kojenců

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Nemléčná strava kojence.*

Od konce 6. měsíce je doporučeno zavádět doplňkovou výživu (příkrm, komplementární výživa) při pokračujícím kojení podle potřeb dítěte do dvou let věku nebo déle. Příkrm se zavádí zpravidla v pořadí zelenina (později s masem), ovoce (s jogurtem) a obilninové kaše. Zavedení komplementární výživy je potřeba:

- mateřské mléko dostatečně nepokrývá energetickou potřebu organismu,
- pro vývoj neuromuskulární koordinace. V posledních měsících prvního roku začíná přechod na rodinnou stravu.

Výživa batolat a předškolních dětí

 *Podrobnější informace naleznete na stránce Výživa batolat.*

Strava pro děti od 1. do 3. roku věku se začíná podobat stravě dospělých, ale měla by být lehce stravitelná, nenáročná na kousání, nekořeněná, málo solená a hlavně pestrá. K plnohodnotné výživě stále patří mléko a mléčné výrobky, ale také maso, vejce a ryby. Maso je důležitý zdroj bílkovin a železa. Přednost dáváme hlavně telecímu, hovězímu, drůbeží a rybám.

Další důležitou součástí je vláknina obsažená v celozrnném chlebu, ovesných vločkách, luštěninách a bramborách. Přiměřené množství vlákniny ovlivňuje resorpci živin a antigenů a urychluje pasáž tračníkem. Celkový denní příjem vlákniny by měl být 5 g/den u kojence až do dvou let věku. U starších dětí má množství vlákniny v potravě narůstat podle vzorce – věk + 5 g/den. Samozřejmě také zelenina a ovoce by neměly chybět v každodenní stravě dětí. A naopak se snažíme o omezení sladkostí a smažených jídel.

Dítě by mělo vypít alespoň 500 ml mléka (plnotučného) denně a k tomu konzumovat další mléčné výrobky, aby dostatečně pokryly denní příjem vápníku.

V tomto období si dítě také vytváří stravovací návyky, proto je důležité podávat jídlo pravidelně, nejlépe 5× denně a být dítěti při stravování řádným příkladem (nejíst ve spěchu, číst při jídle, nesnídat apod.). Pro toto období věku je také charakteristické střídání období dostatečné chuti a nechutenství. Do jídla dítě nenutíme.

Výživa dětí ve školním věku

 Podrobnější informace naleznete na stránce *Výživa předškolních, školních dětí a mládeže*.

Strava by měla být hlavně pestrá, aby se předešlo nejruznějším karencím či nadbytku některých živin. Děti by se měly naučit v klidu sníst i když ráno pospíchají do školy.

Výživa adolescentů

Období puberty je spojeno s urychleným růstem a změnami v tělesném složení – rozvoj kostní hmoty u obou pohlaví, svalové hmoty u chlapců a tělesného tuku u děvčat. Tyto procesy v organismu potřebují dostatek energie, bílkovin a minerálů, zejména pak vápníku a železa. Špatné stravování může vést k narušení přirozeného růstu a vývoje.

Rizika alternativních diet

Odkazy

Související články

- Výživa dětí: Výživa novorozence • Kojení • Umělá výživa kojence • Nemléčná strava kojence • Výživa batolat • Výživa předškolních, školních dětí a mládeže • Doporučení pro kojeneckou výživu 2011 • Doporučený příjem živin (pediatrie)
- Výživová doporučení: Výživová doporučení (1. LF UK, NT) • Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo • Výživa těhotných a kojících žen • Výživa ve stáří • Faktory ovlivňující nutriční potřeby
- Zvláštní výživa
- Složení potravin: Sacharidy v potravě • Bílkoviny v potravě • Tuky v potravě • Minerální látky v potravě • Stopové prvky v potravě • Vitamíny • Mikroorganismy v potravě • Cizorodé látky v potravinách
- Neprospívání • Poruchy příjmu potravy • Onemocnění z nadbytku nebo nedostatku živin • Potravinová alergie • Intolerance jídla • Alergie na bílkovinu kravského mléka

Reference

1. WHO. *Breastfeeding* [online]. [cit. 2012-02-27]. <<http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>>.
2. Pracovní skupina dětské gastroenterologie a výživy. Doporučení pracovní skupiny gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat. *Česko-slovenská pediatrie*. 2014, roč. -, vol. duben, s. 7-13, ISSN 0069-2328.
3. WHO. *Breastfeeding* [online]. [cit. 2012-02-27]. <<http://www.who.int/topics/breastfeeding/en/>>.
4. DORT, Jiří, et al. *Neonatologie : vybrané kapitoly pro studenty LF*. 1. vydání. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0790-5.

Použitá literatura

- LEBL, Jan, Kamil PROVAZNÍK a Ludmila HEJCMANOVÁ. *Preklinická pediatrie*. 2. vydání. Praha : Karolinum, Galén, 2007. ISBN 978-80-7262-438-6.
- HRODEK, Otto a Jan VAVŘINEC, et al. *Pediatrie*. 1. vydání. Praha : Galén, 2002. s. 204. ISBN 80-7262-178-5.
- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena – učební texty k seminářům a praktickým cvičením pro studijní obor zubní lékařství*. 1. vydání. Praha : Univerzita Karlova, 2006. ISBN 80-246-1129-5.