

Zdravá výživa dětí předškolního věku

Vydala: VZP ČR ve spolupráci s Národním centrem podpory zdraví, 1. ročník odborné edice, číslo 3, 1995.

Autor: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc., Centrum zdraví a životních podmínek, SZÚ

Recenze: RNDr. Kateřina Ošancová, CSc., Státní zdravotní ústav



- **V dnešní době se hodně hovoří o zdravé a racionální výživě. Jak by měla probíhat u dětí předškolního věku?**

Rodiče mohou ujistit, že se rozhodně nejedná o nic složitého, ale o potřebu zajištění pestré a plnohodnotné stravy, která odpovídá biologickým potřebám dítěte. Stravy obsahující vše, co dítě potřebuje a co mu chutná. **Dítě si stravu neurčuje samo, musíme mu ji nabízet.** Proto starost o přísun potravin, a hlavně zodpovědnost za jejich kvalitu, přebíráme my dospělí. Má-li dítě z čeho vybírat, většinou si vybere dobře.

- **Jak nebo čím se dítě orientuje v nabídce stravy?**

Pamatujme: dítě se v nabídce orientuje chutí a zrakovými vjemy. Děti podvědomě cítí, že je jim prospěšná syrová zelenina a ovoce, mléčné výrobky, jako mléko, jogurty a sýry. Dávají zcela správně přednost libovému masu, drůbeži a rybám. Rády mají i obilné výrobky a při troše našeho zájmu uvítají i luštěniny. A o dostatek tekutin nemáme starost, o pití se děti hlásí samy. **Nadmíra sladkosti** je samozřejmě víc zlozvyk než přirozený výběr, který pěstujeme v dětech sami. Málokdy jim dáváme za odměnu krásné ovoce místo bonbonů nebo dortů. **Děti rozhodně musejí mít stravu smíšenou a pestrou** nejen kvůli aktuální potřebě, ale i proto, že si vytvářejí chuťové návyky na celý život. Každá jednostrannost může vést k chronickému nedostatku některé z nezbytných živin.

A ještě něco. Dítě má své individuální potřeby, a množství jídla, které je ochotno sníst, není vždy shodné s tradičními českými představami plných stolů a naducaných tělíček. Záleží na konstitučním typu, zdravotním stavu a na tělesné aktivitě. **Nenuťme děti do jídla,** vytváříme u nich pocit nechutenství.

- **Co by měla dětská strava obsahovat a proč?**

Člověk je, maminky a tatínkové prominou ten výraz, **všežravec.** Chceme-li přirozenou a ne žádnou složitou vědeckou metodou hledat způsob, jak **přispět k optimálnímu tělesnému a duševnímu vývoji dětí, prostě tento fakt respektujeme.**

Dětská strava by tedy měla obsahovat libová masa. Velice vhodné a chutné je králičí maso a netučná drůbež. Jsou zdrojem potřebných plnohodnotných bílkovin, železa, zinku a vitaminů B1 a B2. Nelze opomíjet ani příjemnou chuť, která je masu vlastní. Maso lze občas nastavit nebo nahradit **sójovým masem,** které dětem chutná, je-li vhodně upravené.

V jídelníčku by neměly chybět **ryby,** které obsahují důležité mastné kyseliny, jod, fluor a vitaminy A a D. Jejich výhoda spočívá ve velmi snadné stravitelnosti, což má pro děti předškolního věku nezanedbatelný význam. Velmi důležitý je vysoký obsah jodu v mořských rybách, protože tohoto prvku je v naší stravě nedostatek.

Polotučné mléko a nízkotučné mléčné výrobky jsou nenahraditelným zdrojem vápníku a obsahují i některé důležité vitaminy.

Výrobky z obilnin jsou celkem oblíbenou součástí dětského jídelníčku. Měli bychom se snažit, aby mezi nimi byly i obilniny celozrnné. Přednostně nabízejme dětem tmavý chléb. Obilniny obsahují důležité cukry, vlákninu, železo, vápník a vitaminy B1 a B6.

Důležitým zdrojem vlákniny, vitaminů skupiny B a rostlinných bílkovin jsou **luštěniny**.

Není snad ani třeba zdůrazňovat význam **ovoce a zeleniny**. Nejen, že jsou chutné a lákavého vzhledu, ale jsou nejlepším zdrojem nezbytného vitamínu C, provitaminu A, vlákniny, draslíku, ale i vápníku, hořčiku a železa.

Potřebné množství **tekutin** je nejhodnější doplnit ovocnými neslazenými nápoji, které jsou osvěžující a obsahují vitamín C a další důležité látky.

Při přípravě dětských jídel je vhodné používat k dochucení vonné **nedráždivé koření** nahrazující sůl.

- **Co by dětská strava naopak obsahovat neměla?**

Dětem by neměla být předkládána tučná a smažená jídla, ani potraviny s vysokým obsahem živočišných tuků, protože je v nich značné množství nebezpečných nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Také ztužené tuky mají podobné vlastnosti jako živočišné nasycené tuky! Kromě toho jsou obtížně stravitelné. Platí to také o různých smažených pochoutkách, hamburgerech a o tzv. "rychlých jídlech". Proto při přípravě stravy dáváme pokud možno přednost oleji.

Velkým prohrěškem našich stolů, a především prohrěškem vůči dětem, jsou uzeniny. Na jejich výraznou chuť si snadno zvyknou a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah tuků, i když tuky nejsou třeba přímo vidět, a vysoké množství soli, která se používá k jejich dochucování.

Sůl a dráždivá koření by měly být užívány opravdu jen výjimečně. Je známo, že vysoký přísun sodíku ze soli se může podílet na rozvoji vysokého krevního tlaku.

Vysoce slazená jídla a slazené nápoje jsou zbytečné. **Cukr**, obsažený např. v čokoládách, může být příčinou vzniku zubního kazu. Zbytečné jsou i různé **lahůdky obsahující majonézu**. Jsou obtížně stravitelné, tučné a přinášejí riziko vzniku nakažlivých průjemových nemocí. Jejich podbízivá chuť může snadno vyvolat nezdravé chuťové návyky.

- **Můžeme se ještě podrobněji vrátit k významu mléka?**

Mléko je přirozeným a důležitým zdrojem zejména vápníku. Při běžné stravě je pro děti nezastupitelné. Dětem starším 2 let dáváme přednostně polotučné mléko a nízkotučné mléčné výrobky, které si zachovávají nutriční vlastnosti. **Denní dávka vápníku** by měla být u předškolních dětí asi **900 mg**. Přitom 1 litr mléka obsahuje zhruba 1200 mg vápníku. Protože vápník je i ve výrobcích z mléka, ale i v dalších potravinách, je jeho přísun v přirozené průměrné stravě, jejíž součástí je také mléko, dostatečný. Potřebných 900 mg vápníku dosáhneme tak, že v denním jídelníčku dítěte bude např.:

0,5 l mléka	600 mg vápníku
1 jogurt	150 mg vápníku
50 g sýra typu imperial nebo lučina	150 mg vápníku
denní dávka celkem	900 mg vápníku

- **Může pokrýt vegetariánská strava výživovou potřebu předškolních dětí ?**

Pokud se děti stravují vegetariánsky, to znamená, že sice nejedí maso, ale dostávají dost mléka, mléčných výrobků, vajec a luštěnin, **ne musí ještě takto omezená skladba stravy jejich vývoj ohrozit**. I když takový způsob stravování rozhodně není přirozený.

K většímu ohrožení zdravého vývoje dítěte dochází u tzv. veganů, kteří veškeré živočišné produkty ze své stravy a stravy svých dětí úplně vylučují. U nich po čase nastává vážné riziko nedostatku bílkovin, vápníku, vitaminů B12 a vitamínu D, což se vše může nepříznivě projevit na růstu a vývoji dětského organismu a jeho funkcí. Hrozí také nebezpečí zvýšeného příjmu vlákniny, která je v přiměřeném množství pro zdraví nezbytná. Při nadměrné konzumaci vlákniny však mohou u dětí nastat poruchy růstu.

- **Obsahuje strava předškolních dětí dostatek vlákniny?**

Při běžné pestré stravě je přísun vlákniny dostatečný. Vhodnou dávku zajistí např. zařazení následujících potravin do denního jídelníčku: 1 porce zeleninového salátu, 1 porce brambor, rýže nebo těstovin, 2 krajíčky chleba - nejlépe tmavšího, 2 porce ovoce, tj. třeba 1 jablko a 1 banán.

- **Na jaké výchovné zásady se při stravování dětí zaměřit?**

Na životosprávu dětí mají jistě vliv nejen skladba stravy, ale také stravovací návyky celé rodiny. Děti potřebují přirozenou pestrou a chutnou stravu, která není dráždivá, nadměrně slaná, ani tučná. Taková strava prospěje všem členům rodiny a je tedy **vhodné, aby celá rodina jedla totéž**. Už i proto, aby se u dítěte nezačaly pěstovat nežádoucí návykové vlastnosti, jako je např. vybíravost v jídle apod. A ještě jednu důležitou zásadu nesmíme

opomenout. **K dobrým návykům patří také kultura stolování** a příjemná klidná atmosféra u stolu. To vše přispěje nejen k dobré rodinné pohodě, ale i k zamezení vzniku nechutenství a žaludečních potíží našich dětí.

Copyright © VZP ČR