

VÝŽIVA DĚTÍ A MLADISTVÝCH

PhDr. Jitka Jirsáková, Ph.D.
Email: jitkajirsakova@seznam.cz

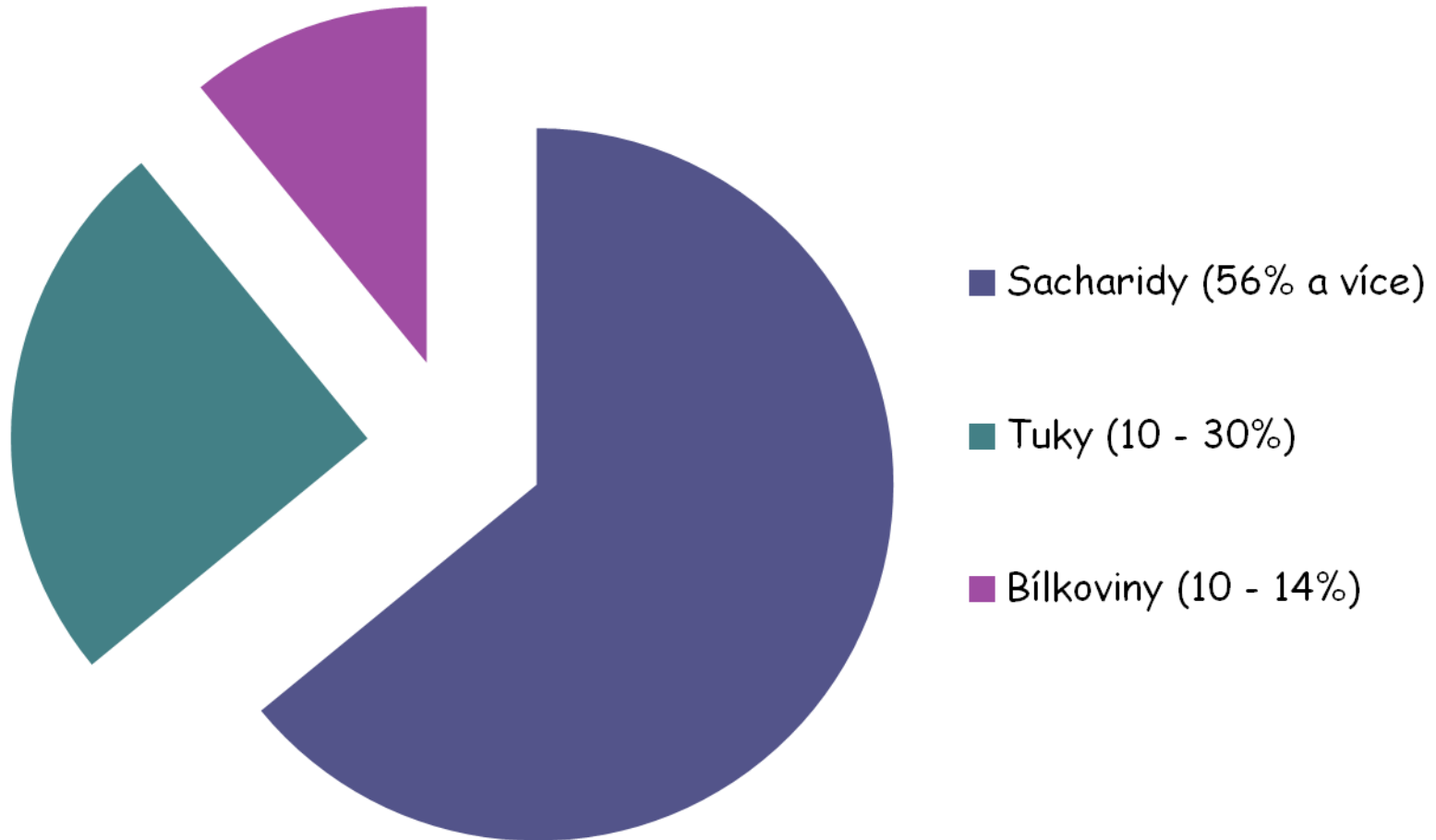
Základní pojmy

- **Poživatiny** → lidská potrava; vše, co slouží k výživě organismu
 - *Dělíme na :*
 - potraviny = mají výživovou hodnotu
 - pochutiny = látky téměř bez výživové hodnoty, působí na tvorbu trávicích šťáv (koření, káva, čaj aj.)
- **Pokrm** → potraviny kuchyňsky upravené k přímému požívání
- **Jídlo** → vhodná sestava pokrmů podávaných v určitou dobu
- **Strava** → sestava denních jídel uspořádaná podle určitých pravidel
- **Stravovací režim** → množství, skladba a rytmus přijímané potravy

Výživová hodnota potravy (nutriční hodnota)

- nazýváme míru, v jaké uspokojuje potrava výživové nároky organismu
- podílí se na ní:
 - *biologická hodnota*
 - Živiny → hlavní (bílkoviny, tuky, sacharidy)
→ přídatné (nerostné látky, voda, stopové prvky, vitamíny)
 - *stravitelnost potravy* (doba od požití po vstřebání)
 - *využitelnost potravy* (% množství živin, které je schopen organismus využít ke své činnosti a obnově tkání)
 - *hygienická jakost potravy* (zdravotní nezávadnost)
 - *energetická hodnota potravy* (v kJ)
 - *fyziologický nárok spotřebitele*

Doporučený poměr živin v potravě



Potravinová pyramida



Pitná režim

- Voda je pro tělo absolutně nezbytná!
- Každá tkáň, orgán i systém fungují v tekutém médiu!
- Děti mívají velkou žízeň, ale s věkem se pocit žízně snižuje!
- Kolik tedy vypít?
 - kojeneček denně min. 120-180ml/1kg své váhy
 - děti 1-6let 100-125ml/1kg své váhy
 - starší děti a mládež 40-60ml/1kg své váhy
 - dospělí 20-45ml/1kg své váhy

- Co pít?

- nejlepší stolní voda, balení voda, minerálka nebo voda z vodovodu → bez kalorií!
- přírodní ovocné nebo zeleninové šťávy (ředěné 2-3díly vody nebo čaje) → lepší je celé ovoce či čerstvě vymačkaná šťáva než kupované džusy
- čaj a káva (děti spíše ovocné čaje či bylinkové) → s cukrem a mlékem se stávají kalorickým nápojem

- Co „kolové“ nápoje?

- obsahují hodně cukrů (0,5l až 10 kostek cukru = 1/10 denní energetické spotřeby dítěte)

- Rizika pití slazených nápojů:

- nadváha a obezita
- zvýšená kazivost zubů
- zvýšení tuků a cholesterolu v krvi s důsledky na cévy
- urychlování vývoje cukrovky (pokud je rodinná dispozice)

Výživa dětí a mládeže

- liší se od výživy dospělých → slouží k udržení života a funkcí organismu, ale hlavně k zajištění RŮSTU!
- **Nejvyšší energetická spotřeba je v prvním půlroce života.**
- potřeba bílkovin → základ výživy (nejdříve v mléce, pak v mase, luštěninách apod.)
- potřeba tuků → u dětí vyšší (nejdříve v mateřském mléce, později ve žloutcích, olejích, mase apod.)
- potřeba sacharidů → např. galaktóza je potřeba pro tvorbu nervové tkáně; kryjeme škroby (brambory, chléb)
 - na vznik zubního kazu u dětí mají vliv → sacharidy, kyseliny a mikroorganismy

Doporučené energetické zastoupení jednotlivých složek potravy u dětí (v %)

- sacharidy 50 - 55 %
- bílkoviny 15 %
- tuky celkem 25 - 35 % (u obézních dětí do 30 %)
- nasycené MK do 10 %
- nenasycené MK poly 8 %
mono 10 - 12 %
- Cholesterol* předškolní věk 130 - 170 mg/d
školní věk 210 - 260 mg/d
dospívající 210 - 300 mg/d

Energetický příjem v dětství

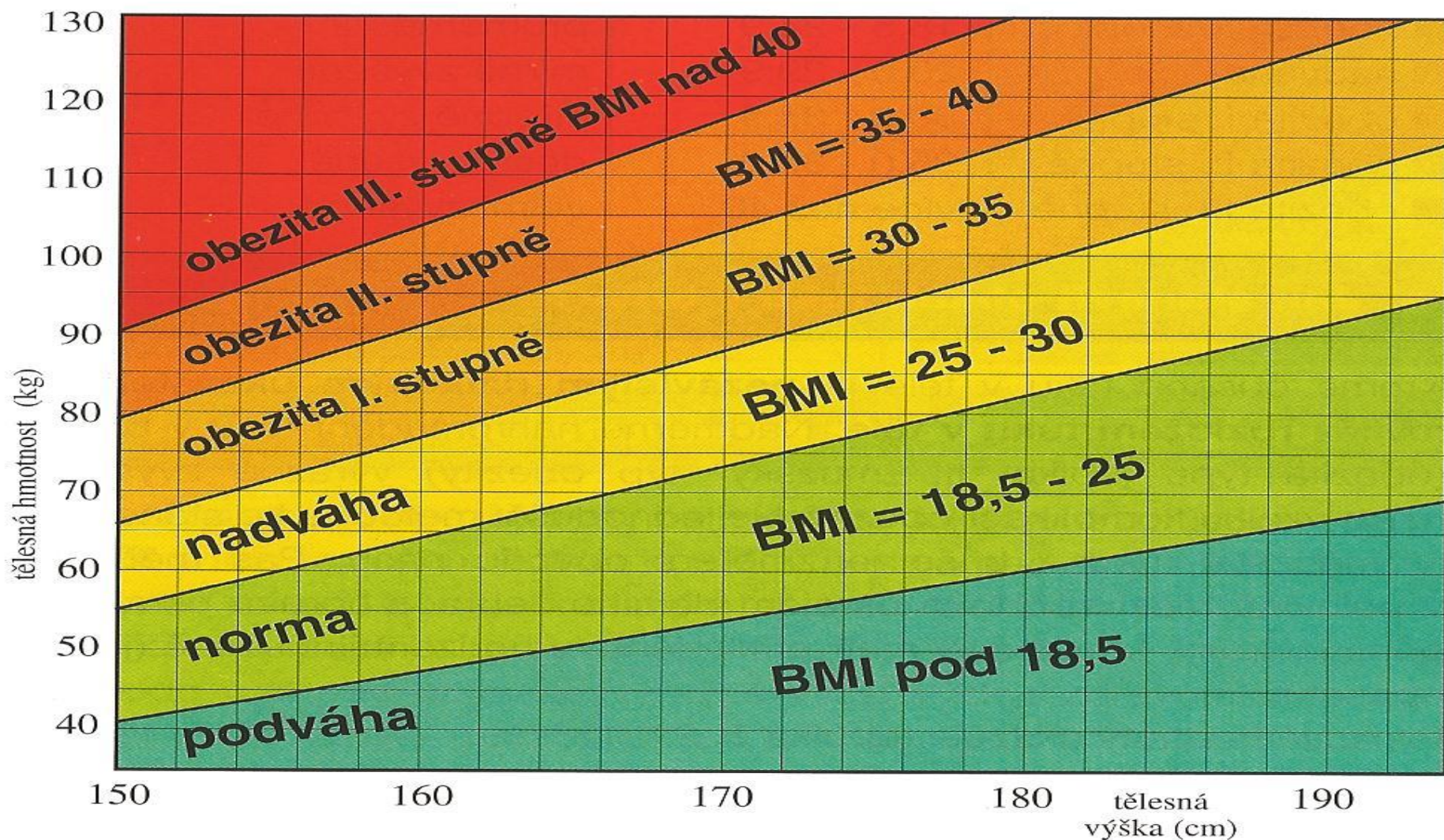
- stanovení potřebné energie v dětství - velmi složité
- její množství závisí → na věku dítěte a na dalších vlivech (např. na růstu či pohybové aktivitě).
- **S věkem potřeba energie na kg váhy dítěte klesá.**
 - např. kojeneček potřebuje ke svému vývoji asi 100 kcal/kg váhy, u šestiletého dítěte to je 80 kcal/kg, v deseti letech 65 kcal/kg a v 15 letech už jen 50 kcal/kg váhy.
- **Přijatá energie se pak spotřebovává na nejrůznější činnosti organismu.**
 - např. mezi 6 a 12 lety věku dítěte se využívá 50 % energie na bazální metabolismus, 12 % na růst, 25 % na fyzickou aktivitu a 8 % odchází z těla vylučováním.

Obezita u dětí



- Obezita → nadměrné hromadění tukové tkáně
 - posuzujeme ji podle BMI (Body Mass Index - poměr hmotnosti v kg/výšky v m²; u dětí tzv. percentilové grafy) nebo podle měření obvodu pasu či kožních řas ...
 - Obézní děti do 6 let jsou v dospělosti méně často obézní než obézní děti po 6 roce!
- Prevence obezity dítěte je prevencí obezity dospělých!

BMI (Body Mass Index)



Prevence obezity

Prevence obezity v kojeneckém věku

- preference kojení
- před 4 měsícem zařadit i nemléčnou stravu (?)
- pozvolné zařazení ovoce a zeleniny

Prevence obezity v batolecím a předškolním věku

- pestrá a energeticky vyvážená strava
- správná výchova k výživě (nenutit do jídla)
- zařadit vhodnou pohybovou aktivitu

Prevence obezity školního dítěte

- zajistit správné stravovací zvyklosti
- konzumace pravidelné a pestré stravy
- dodržovat pitný režim
- omezit příjem nadměrně slazených nápojů
- konzumovat ovoce a zeleninu
- mít pravidelnou pohybovou aktivitu

Zásady zdravého stravování dětí a mládeže

- Být dětem vzorem správného stravování!!!
- Společné stolování a stejné pokrmy!
- Dodržujte pravidelný stravovací režim (5-6 jídel energeticky přiměřených jídel denně).
- Nemlsat prázdné kalorie mezi jídly- raději ovoce, zeleninu!
- Pitný režim - raději vodu, než slazené nápoje! (1,5 -2l denně)
- Dostatek kvalitních bílkovin v potravě (3-4x libové maso týdně, 1-2vejce týdně)
 - mléko a mléčné výrobky představují jedinečný zdroj vápníku a některých vitamínů (dětem do 5 let plnotučné mléko-zdroj energie)

Zásady zdravého stravování dětí a mládeže

- Denní konzumace ovoce a zeleniny (min. 3x denně; zdroj vitaminů, minerálních a stopových látek, vlákniny).
- Ryby nebo rybí výrobky - hlavně mořské (zdroj nenasycených mastných kyselin a jódu) : 1 - 2x týdně
- Zařazování celozrnného pečiva, obilovin, luštěnin, ořechů (pozor na alergie).
- Omezování příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí. Nepodporujte u dětí návyk na sladké nebo naopak příliš slané potraviny.

Zásady při přípravě stravy pro děti

- Denně zařazujeme syrové ovoce a zeleninu.
- Připravujeme pokrmy z celozrnných obilovin a luštěnin.
- Poskytujeme dostatek vhodných nápojů.
- Dodržujeme pravidelný stravovací režim. (do jídla nenutíme!)
- Podáváme stravu pokud možno čerstvě připravenou.
- Omezujeme stravu konzervovanou a uzeniny.
- Nepřipravujeme pokrmy výrazně kořeněné, dráždivé chuti.
- Omezujeme používání kuchyňské soli.
- Nepřeslazujeme pokrmy, omezujeme sladkosti.
- Dbáme na vzájemnou návaznost stravování doma a mimo domov!

Mýty o výživě I.

- **Musí mít dítě denně maso?**
 - Nemusí, avšak strava dítěte by měla být pestrá a vyvážená, proto maso z jídelníčku nevynecháváme. Dáváme však přednost masu libovému, drůbeži, rybám (pozor na kosti).
- **Je jedno, jaké mléčné výrobky dítě dostává?**
 - Dítě potřebuje ke svému růstu také kvalitní mléko a mléčné výrobky. Vhodnější jsou výrobky se sníženým množstvím tuku (ne však nízkotučné) a prospěšné jsou i zakysané mléčné výrobky.
- **Je nezbytnou součástí oběda i polévka?**
 - Polévku není nutné podávat vždy, záleží na složení oběda a na chutích dítěte. Polévka může povzbudit chuť k jídlu, v chladnějších dnech může zahřát, sytější polévku můžeme podávat i jako samostatné jídlo.

Mýty o výživě II.

- **Je nutné teplé jídlo dvakrát denně?**
 - Není, avšak neustále bychom měli mít na paměti zásady vyvážené stravy. Např. místo chleba s máslem a se salámem je mnohem vhodnější chléb, rostlinný tuk, plátek tvrdého sýra a několik kousků zeleniny.
- **Vyrostete dítě z oplácenosti?**
 - Dětský věk je specifický tím, že dochází k růstovým skokům - v některých obdobích výška stagnuje a pak dítě najednou hodně vyrostete. Rodiče by však na to neměli spoléhat a měli by udržovat správnou životosprávu dítěte s dostatkem pohybu.
- **Je třeba nutit dítě, aby vždy dojídalo?**
 - Rodiče by měli vědět, kdy má dítě už dost a jaké jídlo mu chutná či nechutná. Pokud budou dítě do jídla nutit, může si k němu vypěstovat odpor. Zároveň by však rodiče neměli podléhat nátlaku dítěte a podřizovat se jeho chutím, protože to by mohlo vést k přejídání, nevyváženému jídelníčku či dalším problémům (např. k obezitě).

Zajímavé odkazy webu

- Energetický výdej při pohybu
 - <http://www.stob.cz/tabulky-a-cisla-vydej-pri-pohybu/energeticky-vydej-pri-pohybu>
- Zhodnoťte si svoji váhu
 - <http://www.stob.cz/tabulky-a-cisla-co-se-jinam-neveslo/zhodnotte-si-svoji-vahu>
- Kalkulátor tepové frekvence
 - <http://www.stob.cz/tabulky-a-cisla-co-se-jinam-neveslo/kalkulator-tepove-frekvence>
- Leták VZP - dětská obezita
 - http://www.zijzdrave.cz/soubory/Let%C3%A1k_d%C4%9Btsk%C3%A1%20obezita.pdf
- Kalorické hodnoty potravin - nápoje
 - <http://www.dieta-fit-hubnuti.cz/kaloricke-hodnoty-potravin-napoje>
- Kalorické hodnoty potravin - sladkosti
 - <http://www.dieta-fit-hubnuti.cz/kaloricke-hodnoty-potravin-sladkosti>
- BMI kalkulačka pro děti
 - <http://www.vyzivadeti.cz/poradenstvi/kalkulacka-bmi/>

Informace o „éčkách“

- Cílem projektu CEFF (Certified E-Friendly Food) je poskytnout spotřebitelům snadnou orientaci při výběru potravin a tím jim pomoci snížit spotřebu nežádoucích chemických přísad.
- Projekt CEFF nepolemizuje o bezpečnosti potravin či o škodlivosti jednotlivých Éček.
- <http://www.ceff.info/index.html>

Použitá literatura a www zdroje

- Marádová, E. „*Výživa a stravování I.*“, SPN, Praha 1988
- Marádová, E. „*Rodinná výchova - výživa a příprava pokrmů*“, Fortuna, Praha 1997
- Letáky VZP, SZÚ

WWW zdroje

- www.fzv.cz
- www.obezita.cz
- www.stob.cz
- www.dieta-fit-hubnuti.cz
- www.szucz.cz
- www.uzis.cz
- www.vyzivadeti.cz

Děkuji za pozornost!

.