Jídelníček nejmenších má být pestrý

1000 dní do života

Hlavním předpokladem pro zdraví dítěte je pestrá a nutričně vyvážená strava. Zkušenosti odborníků a provedené studie však ukazují, že výživa našich dětí je monotónní. To může mít za následek slabou imunitu dítěte a nedostatek všech potřebných látek pro jeho správný vývoj. Odborníci upozorňují na důležitost stravy prostřednictvím iniciativy 1000 dní do života.

JAKO PRVNÍ se po mateřském mléku doporučuje zařadit zeleninové příkrmy. Ilustrační foto: Deník

Nutriční programování a jeho význam

Zdraví člověka lze nejvíce ovlivnit v jeho dětství. V období od prvního do třetího roku věku se výrazně rozvíjí psychomotorické schopnosti dítěte i jeho celý organismus. Zdraví obecně předurčuje několik faktorů – překvapivě jenom z 20 % je dáno geneticky, zbylých 80 % mohou ovlivnit rodiče v raném věku svého dítěte. Jedná se především o životní prostředí a stravu. Z tohoto předpokladu vycházejí také přední odborníci na výživu dětí, kteří se zabývají vědou o nutričním programování. Pestrost stravy je jejím hlavním pilířem.

První příkrmy: poznávání nových chutí

Kolem 6. měsíce života dítěte končí období, kdy by jej měla matka výlučně kojit nebo mu připravovat náhradní mléčnou kojeneckou výživu. Kojení či počáteční mléko už v tomto období nemohou plně uspokojovat vyšší nároky na složení a energetickou hodnotu potravy, které by dítě mělo přijímat. Začínejte tedy se zaváděním nemléčných příkrmů, které nemají být podávány před ukončeným 4. měsícem, nejpozději by je dítě mělo ochutnat v šesti měsících věku.

Pokud bychom dítěti zařadili nemléčné příkrmy do jídelníčku před ukončeným 4. nebo až po ukončeném 6. měsíci věku, může to na něj mít negativní vliv, například v podobě alergie, anemie nebo nastartování poruch z nedostatečné výživy a rozvoje poruch příjmu potravy. „Okolo 6. měsíce dítěti již nestačí výživa, kterou dostává z mateřského mléka. Maminky by proto neměly výlučně kojit déle než 6 měsíců. Naopak je důležité, aby včas zařadily příkrmy," radí Petr Tláskal, zástupce iniciativy 1000 dní do života.

Dopřejte dětem pestrou stravu

„Jako první se doporučuje zařadit zeleninové příkrmy. Neomezujte se však jen na mrkev. Už první strava by měla být dostatečně pestrá. Do jídelníčku postupně přidávejte potraviny obsahující lepek a další alergenní potraviny, na které by si tělo mělo zvyknout. Nezapomínejte na potraviny s dostatečným obsahem železa, tedy na maso – především telecí nebo hovězí," uvádí Jiří Bronský, vedoucí kolektivu autorů Doporučení pro výživu kojenců a batolat z Pediatrické kliniky 2. lékařské fakulty FN Motol. Příkrmy do jednoho roku života bychom dětem při jejich přípravě neměli dosolovat ani doslazovat, abychom už od útlého dětství nepřispívali k možnému rozvoji obezity a kardiovaskulárních onemocnění, která se projevují v pozdějších letech.

Základní doporučení

Iniciativa 1000 dní do života doporučuje:

1. **Včasné zařazování první nemléčné** stravy do výživy dítěte.
2. **Nižší konzumace jednoduchých cukrů** (sladkostí), vhodný výběr tuků.
3. **Dostatečný a pestrý příjem zeleniny, masa a ovoce**.
4. **Dostatečná konzumace mléka** a mléčných výrobků.

Odborníci na výživu také nedoporučují do dvou let věku zařazovat dětem do jídelníčku nízkotučné potraviny.

Nebojte se lepku

Zavádění lepku by mělo probíhat postupně – nejdříve je vhodné dítěti podávat jenom malé množství, které v průběhu času zvyšujeme. Počáteční množství je odborníky na výživu definováno jako dávka pod 7,5 g/den, tzn. zhruba dvě lžičky pšeničné mouky do zeleninového příkrmu nebo pár lžiček (maximálně 6) pšeničné kaše vhodné pro kojence. Včasné zavádění lepku, po ukončeném 4. měsíci a ne později než k ukončenému 7. měsíci, je doporučováno odborníky z Evropské společnosti pro dětskou gastroenterologii, hepatologii a výživu (ESPHGAN) kvůli snížení rizika rozvoje celiakie (nesnášenlivost lepku). Pokud rodiče oddalují podávání cereálií po 6. měsíci, mohou zvyšovat riziko vzniku alergie na bílkoviny pšenice.