

Co je pestré, to je dobré

Všichni víme, že předpokladem dobrého zdraví našich dětí je pestrá a nutričně vyvážená strava. Přesto je jídelníček mnoha dětí jednotvárný. Co s tím?

PŘIPRAVILA: ZUZANA LABUDOVÁ

V dětství lze nejvíc ovlivnit budoucí zdraví člověka, na které obecně působí několik faktorů. Překvapivě pouhých dvacet procent je dáno geneticky, zbylých 80 % můžeme ovlivnit my rodiče. V poslední době řada vědců hovoří o tom, že zdraví dítěte lze do značné míry naprogramovat správnou skladbou jídelníčku, v němž pestrost stravy hraje hlavní roli. Mnoho dětí však jí rádo pořád dokola ty samé potraviny. Je to na škodu? „Žádné dítě nemůže být k jídlu donuceno. Dětem proto musí být nabízena rozmanitá jídla s různou chutí, konzistencí a teplotou. Závislost na jedné potravině může vést k nerovnováze ve výživě,“ vysvětluje prof. MUDR. Jiří Nevořal, CSc., z Fakultní nemocnice v Motole.

DŮLEŽITÉ MĚSÍC

Právě kojenecký věk, a především jeho první polovina, představuje zásadní období. Myslet bychom na to měli již u prvních příkrmů. Většina rodičů začíná první příkrmování ošvédčenou mrkví, někteří rodiče ale u mrkve zůstanou příliš dlouho, takže si na ni kojenec zvykne a další druhy zeleniny pak odmítá. Už první příkrmy by měly být pestré, což potvrzuje i prof. Nevořal: „Pro kojenec ve druhém půlroce života je dostatečně pestrá ta strava, která obsahuje v dostatečném množství mléko (přednostně mateřské) a nemléčné příkrmy, jako je maso, ovoce, zelenina, cereálie. Maso má být červené, neboť obsahuje nejvíce železa. U nás se kojencům nabízí stále



Maminčin odborník

PROF. MUDR. JIŘÍ NEVOŘAL, CSc.,

vedoucí pracovní skupiny dětské gastroenterologie, hepatologie a výživy 2., pediatrické kliniky FN Motol

bílé maso, které právě železa poskytuje málo.“ Pestrosti je tedy třeba i v maso. Postupně je pak třeba přidávat potraviny s lepkem a další potenciální alergeny, aby si na ně malý organismus zvykal, ideálně v době, kdy je dítě ještě kojeno. Příkrmy minimálně do prvních narozenin nedoslazujte ani nedosolujte.

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ

Iniciativa 1000 dní do života, která vznikla z podnětu společnosti Nutricia a s podporou předních odborníků, sestavila společně s odborníky na dětské stravování pět základních doporučení:

- * **Včas zařadte první nemléčnou stravu do výživy dítěte – konkrétně by to mělo být mezi ukončením 4. a 6. měsícem.**
- * **Snažte se omezit konzumaci jednoduchých cukrů a vybírejte vhodné tuky, zejména ty rostlinné.**



* **Dbejte na pestrý a dostatečný příjem zeleniny, masa včetně ryb a ovoce.**

* **Dostatek by dítě mělo mít také mléka a mléčných výrobků.**

* **Nevyhýbejte se žádným potravinám. Nové potraviny, včetně potenciálních alergenů, zařazujte již od začátku příkrmování.**

JAK SE VYHNOUT DUSIČANŮM

Mnoho rodičů má obavy z čerstvé sezonní zeleniny kvůli možnému vysokému obsahu dusičnanů či plísní. Nákupem bio zeleniny se sice vyhnete dusičnanům, ale jistotu nezávadnosti ani v takovém případě nemáte. Pokud tyto obavy sdílíte, můžete se spolehnout na kojenecké příkrmy ve skleničce. U těch jsou zákonné normy na obsah jakýchkoli škodlivin tak přísné, že vašeho drobčka dusičnany či plísně skutečně neohrozí.



ŠTĚPÁNKA DUCHKOVÁ,
moderátorka
a maminka
dvojčátek
Honzíka
a Adámka

„Pestrá strava by měla být denně bohatá na ovoce i zeleninu, mléčné výrobky, na cereálie. Součástí pestré stravy by mělo být podle mě i maso, a to obden. Moji kluci mají stravu poměrně pestrou, ale mohla by být i pestřejší. Od dvou let jim vařím červené maso, ryby jedl alespoň dvakrát týdně. Mají však rádi rybi prsty. Víím, že to není zrovna zdravá potravina, ale občas jim je dopředu. S ovocem a zeleninou je to u nás však horší. Když byli kluci malí, jedli, co jsem umíkovala. Teď, když vidí nezpracovanou zeleninu nebo ovoce, tak jsou vybíravější. Momentálně u nás vede meloun, pomeranč a jahody, ty milují od první chvíle. Příkrmy jsem jim začala podávat v pěti měsících, a to celkem úspěšně. Jejich kvalitě totiž skutečně věřím. Zároveň však vařím domácí vaření pro svou rodinu si užívám.“

Variabilita pokrmů, které dítěti podáváte, vede ke zdraví.

NEBOJTE SE HOVĚŽÍHO

V posledních letech, zejména v souvislosti s tzv. nemocí šílených krav, získalo hovězí a telecí maso ne příliš dobrou pověst a v jídelníčku nejmenších dětí jej takřka stoprocentně nahradilo maso kuřecí. Pestrost ale znamená rozhodně více druhů – nebojte se tedy zařadit do dětské stravy i libové hovězí, telecí, krůtí či králíčkové maso. Hověžičko by podle odborníků mělo být v jídlu pro nejmenší přes 50 procent právě kvůli vysokému obsahu železa.

CO TAKHLE RYBIČKU?

V raném věku je dobré nevyhýbat se ani podávání ryb – klidně je můžete dítěti nabídnout už kolem půl roku věku. Ryby jsou zdrojem velmi potřebných omega 3 mastných kyselin, které jsou základním stavebním kamenem mozku. Hlavním zdrojem těchto kyselin je mateřské mléko – o důvod víc, proč jejich zdroje dítěti dávat právě v době, kdy mateřského mléka už přijímá málo, nebo není kojeno vůbec.

JAK JEDÍ NAŠE DĚTI

Společnost pro výživu společně se specialisty z Odborné společnosti praktických dětských lékařů uskutečnila na přelomu roku 2013 a 2014 průzkum, do něhož se zapojilo 823 malých dětí z ČR. Ze studie vyplynulo, že české děti přijímají více bílkovin a naopak mají málo vícenenasycených mastných kyselin, železa a vápníku. Za alarmující označili specialisté vysoký podíl jednoduchých cukrů.

JE LIBO TROCHU EXOTIKY?

Lze obohacovat dětský jídelníček exotickým ovocem, mořskými řasami apod.? „Děti přirozeně mohou konzumovat exotické ovoce, mají mít v jídelníčku mořské ryby. Při dodržování zásad optimální smíšené stravy není potřeba přidávat různé potravinové doplňky, které jsou v takovém případě zbytečné. Velmi důležitý je omezený příjem soli, tedy nezvykat dítě na slané pokrmy,“ uzavírá prof. Nevořal. ■



Iniciativa 1000 dní do života vznikla na podnět společnosti Nutricia a s podporou předních odborníků. Pod záštitou Společnosti pro výživu a Odborné společnosti praktických dětských lékařů ČLS JEP proběhla rozsáhlá studie **Nutriční návyky a stav výživy časného věku**, s jejímiž výsledky bude postupně seznamována odborná i laická veřejnost. Pracovní skupina postupně vypracovala ve spolupráci s neonatologem a alergologem shrnutí **Doporučení pro výživu kojenců a batolat**. To obsahuje klíčové poznatky v oblasti výživy malých dětí.

