Tlačová informácia

25. november 2016

**Batoľa a sviatočný stôl**

*Cesnak, oblátka, kapustnica, vyprážaný kapor, majonézový šalát či makové bobaľky: sviatky sa blížia a s nimi aj otázka, čo je vhodné dať batoľaťu na stôl. Sprievodca stravovaním batoľaťa NutriCHEQ, ktorý pripravila iniciatíva 1000 dní v spolupráci so Slovenskou pediatrickou spoločnosťou a Slovenskou gastroenterologickou spoločnosťou, vám môže pomôcť a poradiť aj v takejto sviatočnej situácii.*

Slávnostne prestretý stôl nie je práve ideálnym miestom na to, aby ste vaše dieťa učili novým jedlám. Jedna z najväčších úloh, ktorú batoľa musí zvládnuť v prvých dvoch rokoch života, je správne nastavenie stravovacieho režimu. Dieťa sa postupne učí chutiam a textúram jednotlivých druhov potravín. Toto obdobie prvých tisíc dní je dôležité preto, že práve počas neho sa utvárajú u detí skúsenosti s potravinami, ktoré môžu ovplyvniť celý jeho život. Strava v prvých dvoch rokoch formuje imunitný systém, tráviaci systém, schopnosť spracovať potraviny, ale aj chuťové a výživové preferencie, ktoré si zachovávame prakticky po celý život.

Otázkam správneho a primeraného stravovania vhodného pre prechodné obdobie od dojčenia k bežnej strave sa venuje aj brožúra Ako správne stravovať moje dieťa dostupná na stránke 1000dni.sk, ktorá je súčasťou projektu NutriCHEQ, teda praktického návodu a pomocníka, ktorý prevádza rodičov obdobím stravy vo veku batoľaťa.

**Sviatočný stôl a rodinný vzor**

Jedlá počas sviatkov sa často významne odchyľujú od bežného stravovacieho normálu. Deti sa s nimi určite počas svojho života zoznámia, ale netreba tento proces urýchľovať. Už len samotná sviatočná atmosféra, vyzdobený stôl a rodina pri ňom pokope je čosi nezvyčajné, pri čom aj zemiaková kaša s kúskom duseného mäsa na tanieri batoľaťa pôsobí inak.

*„V prvom rade si treba povedať, že spoločné stravovanie je pre dieťa najlepším príkladom, ako sa učiť prijímať nové potraviny,“* hovorí MUDr. Iveta Čierna, detská gastro-enterologička z II. detskej kliniky LF UK a DFNsP v Bratislave. *„Keď vidí rodičov ochutnávať, je zvedavé a chce ochutnať tiež. Treba však rátať s tým, že deti často trpia potravinovou neofóbiou, teda strachom z nových jedál. Deti preferujú potraviny, ktoré sú im dobre známe, ktoré majú sladkú chuť a často vysokú kalorickú hodnotu. Nie je to nič nezvyčajné a ako v tomto prípade postupovať môže rodičom poradiť práve NutriCHEQ.“*

**Čo je vlastne NutriCHEQ?**

NutriCHEQ je diagnostický nástroj, ktorý pomôže lekárovi a rodičom zlepšiť potenciálne stravovacie problémy detí. *„Je to súbor odporúčaní a je na rodičoch, aby tieto odporúčania preniesli aj do svojej každodennej praxe. Samotný NutriCHEQ tvorí dotazník pre rodičov, ktorý vyplnia u pediatra svojho dieťaťa. Ten ho následne vyhodnotí a odporučí niektorú z informačných brožúr, ktoré sú zamerané na riešenie bežných stravovacích problémov*,“ hovorí MUDr. I. Čierna. *„Samozrejme, pri závažnejších nutričných problémoch je potrebné konzultovať ich s lekárom a na jeho odporúčanie vyhľadať ďalších odborníkov.“*

Pediater v ambulancii môže dať rodičom na mieru šité odporúčania, ako zvládať stav a zlepšiť výživu ich dieťaťa. V základnej brožúre „Ako stravovať moje batoľa“ sa rodičia dozvedia o zdravej a primeranej výžive batoľaťa vrátane veľkosti porcií, vzorových stravovacích dní pre dieťa či typov, ako batoľa motivovať k ochutnávaniu nových potravín. Ďalších 15 brožúr prináša informácie o takých problémoch, ako sú nadváha či podvýživa, odmietanie ovocia, zeleniny, rýb či mäsa a o ďalších problémoch výživy v tomto veku.

**Ako upraviť ponuku pre batoľa**

Vianočné sviatočné jedlá v tradičnej úprave (kapustnica, vyprážaná ryba, majonézový šalát atď.) nie sú pre batoľa vhodné. V závislosti od veku a  osvedčených jedál, ktoré ste batoľaťu už ponúkli, môžete upraviť niektoré tradičné jedlá a ponúknuť ich na sviatočnom stole.

Ak však vášmu dieťaťu pripravíte rybu, najlepšie na pare, prípadne dusenú (rozhodne nie vyprážanú) a na tanier mu k tomu ponúknete zemiakovú kašu, tak mu spravíte zároveň tradičný pokrm a pritom zdravú alternatívu k vyprážanému kaprovi a šalátu. Pokiaľ však rybu doposiaľ nechutnalo, pripravte sa aj na možnosť, že ju odmietne.

Osobitný problém môžu predstavovať sviatočné sladkosti a pečivo. Väčšina vianočného pečiva nie je pre malé deti príliš vhodná, pretože obsahuje neraz príliš veľa tuku, cukru či orechov. Isto, vanilkový rožtek nespôsobí v stravovaní katastrofu, ale radšej dieťaťu ponúknite ovocie.

Pre vaše batoľa však bude dôležité, žebude stolovať v spoločnosti svojej rodiny a keď dostane svoje obľúbené jedlo, bude určite spokojné. Veď na sviatkoch je najdôležitejšia práve atmosféra.

Viac informácií o riešení stravovacích otázok nájdete aj na stránkach iniciatívy 1000dni.sk v sekcii NutriCHEQ, kde sa nachádzajú aj brožúrky s odporúčaniami na riešenie viacerých bežných stravovacích problémov.