

Dětské lékařství 4

obor Všeobecná sestra

VÝŽIVA DÍTĚTE

- Dětské lékařství
- Výživa dítěte
- Obor: Všeobecná sestra
- MUDr. Marie Nejedlá
- Akademický rok 2025/26

CÍLE VÝUKY

Student

- charakterizuje zásady správné dětské výživy
- popíše specifika výživy:
 - novorozence
 - kojence
 - batolete
 - školního dítěte
 - adolescenta
- vysvětlí význam kojení a zavádění příkrmů
- uvede nejčastější chyby ve výživě dětí
- rozpozná rizika obezity a poruch příjmu potravy
- chápe význam prevence a edukace rodiny

ZÁKLADNÍ PRINCIPY DĚTSKÉ VÝŽIVY

- výživa ovlivňuje:

- růst
- vývoj CNS
- imunitu
- metabolické zdraví v dospělosti

- potřeby dítěte se mění s věkem

- důležitá role rodičů a edukace

- dostatečný energetický příjem

- správný poměr:

- bílkovin
- tuků
- sacharidů

- dostatek vitaminů a minerálů

- pravidelný pitný režim

- bezpečnost a hygienické zásady

SPECIFIKA DĚTSKÉHO ORGANISMU

Vložte obrázek/graf „srovnání metabolismu dítě × dospělý“

- Dětský organismus:
 - rychle roste,
 - má vyšší energetické nároky,
 - citlivě reaguje na nedostatek živin.
- Děti mají:
 - vyšší potřebu tekutin,
 - nižší zásoby energie,
 - nezralý imunitní systém.

VÝŽIVOVÉ POTŘEBY PODLE VĚKU

- Novorozenec výhradně mléčná výživa
- Kojenec kojení + příkrmy
- Batole pestrá strava
- Předškolní dítě pravidelná strava
- Školní dítě návyků prevence nevhodných

Výživa novorozence (0-28 dní)

- ideální výživa: mateřské mléko
- složení se mění dle potřeb dítěte
- kolostrum:
 - vysoký obsah protilátek
 - ochrana před infekcí
- kojení „na požádání“
- význam kontaktu matka–dítě

Složení mateřského mléka

- **Makroživiny:**
 - bílkoviny
 - tuky
 - laktóza
- **Ochranné látky:**
 - protilátky IgA
 - enzymy
 - leukocyty
- **Vitaminy a minerály:**
 - vitamin A
 - vitamin D
 - Vápník

VÝHODY PRO MATKU

KOJENÍ

VÝHODY PRO DÍTĚ

- optimální složení živin
- snadná stravitelnost
- imunologická ochrana
- nižší výskyt:
 - alergií
 - obezity
 - infekcí
- psychologický význam

- podporuje rychlejší zavínování dělohy po porodu
- snižuje poporodní krvácení
- urychluje regeneraci organismu
- přispívá k vyššímu energetickému výdeji a snazšímu návratu k původní hmotnosti
- posiluje psychickou vazbu mezi matkou a dítětem
- podporuje vyplavování oxytocinu a prolaktinu → pocit klidu a relaxace
- snižuje riziko:
 - karcinomu prsu
 - karcinomu ovaria
 - diabetu 2. typu
 - osteoporózy v pozdějším věku
- praktická a ekonomická forma výživy:
 - vždy dostupná
 - správná teplota
 - bez nutnosti přípravy

NÁHRADNÍ MLÉČNÁ VÝŽIVA

Používá se při:

- nemožnosti kojení,
- nedostatku mateřského mléka,
- zdravotních indikacích.

Rizika

- špatná příprava
- infekce
- překrmování

Druhy

- počáteční formule
- pokračovací formule
- hypoalergenní formule

Vysvětlete, jaké infekce hrozí dítěti při špatné přípravě?

- X
- X
- X

ZAVÁDĚNÍ PŘÍKRMŮ

Zahajuje se kolem ukončeného 4.–6. měsíce.

- Začíná se:
 - zeleninou,
 - masem,
 - obilovinami.

Zásady

- nové potraviny postupně
- sledování alergických reakcí
- nesolit a nesladit

Vložte obrázek časové osy zavádění příkrmů

VÝŽIVA BATOLETE

5 jídel denně

•dostatek:

- ovoce
- zeleniny
- mléčných výrobků

Omezení

- sladkostí
- soli
- slazených nápojů

- Popište, jak předcházet a řešit neofobii v jídle u dítěte ?

VÝŽIVA PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Důležitá pravidelnost stravy

Vliv

- rodiny
- školky
- stravovacích návyků

Prevence

- zdravé svačiny
- pohybová aktivita
- omezení fast foodu

Vložte obrázek zdravé svačiny pro předškolní dítě

VÝŽIVA ŠKOLNÍHO DÍTĚTE

Zvýšené energetické nároky

Význam

- snídane
- pitného režimu
- pravidelnosti

Rizika

- energetické nápoje
- nadbytek cukru
- nepravidelné stravování

Vysvětlete, proč jsou pro školní děti energetické nápoje rizikové

X

X

X

X

X

X

X

X

MAKROŽIVINY

- Bílkoviny – růst tkání
- Tuky – energie, vývoj CNS
- Sacharidy – hlavní zdroj energie

- Nevhodné – transmastné kyseliny

Vložte obrázek vhodných makroživin

MIKROŽIVINY

Železo

- prevence anémie

Vápník

- růst kostí

Vitamin D

- správný vývoj skeletu

Jód

- funkce štítné žlázy
- zdroje vitaminů a minerálů

Vložte obrázek „Zdroje vitaminů a minerálů“

PITNÝ REŽIM DÍTĚTE

- význam hydratace
 - doporučený příjem tekutin
 - vhodné nápoje
 - rizika slazených nápojů
- Napište, jaké jsou vhodné nápoje pro děti ?

NEJČASTĚJŠÍ CHYBY VE VÝŽIVĚ DĚTÍ

- nadbytek cukru a soli
 - nepravidelná strava
 - nedostatek zeleniny
 -
 - přejídání
 - nevhodné odměňování jídlem
- Kolik soli, cukru, zeleniny a ovoce je vhodné pro školní děti ?

VÝŽIVA ADOLESCENTA

- období puberty
- zvýšená potřeba energie
- riziko poruch příjmu potravy
- vliv sociálních sítí a životního stylu

Popište, jak v současné době ovlivňují sociální sítě výživu adolescenta.

X

X

X

X

X

X

X

X

SPECIFIKA VÝŽIVY NEMOCNÉHO DÍTĚTE

Uveďte, jakou výživu má mít dítě k jednotlivým položkám v tabulce vlevo

• horečnaté stavy

X

• průjmy a zvracení

X

• diabetes mellitus

X

• celiakie

X

• potravinové alergie

X

ROLE VŠEOBECNÉ SESTRY

- edukace rodičů
- monitoring příjmu potravy
- prevence malnutrice
- podpora kojení
- spolupráce s nutričním terapeutem

Jak vysvětlíte rodičům dítěte,
jak omezovat sladkosti ?

X

X

X

X

X

PREVENENCE

- zdravý životní styl
- pohybová aktivita
- podpora zdravých návyků od dětství
- význam prevence civilizačních onemocnění

Jak vysvětlíte rodičům, co obsahuje pojem zdravý životní styl?

X

X

X

X

X

X

X

X

X

X