

Výživa v dětském věku

Mgr. Štěpánka Vybíralová



Výživa

- správná a vyvážená strava a výživa v dětském věku je důležitým předpokladem pro správný tělesný růst a psychosociální vývoj dítěte
- nedostatečná výživa může velmi ovlivnit a narušit růst a vývoj dětského organismu a může vést k malnutrici – podvýživě
- překračování potřebných živin a energie vede naopak k nadváze a obezitě
- v raných obdobích života se nám formují stravovací návyky, které ovlivňují jedince i jeho zdraví během celého života
- děti často preferují potraviny, které konzumují jejich rodiče
- potravinová averze může trvat až do dospělosti, proto bychom neměli děti do jídla nutit

Faktory ovlivňující výživové požadavky dítěte



Geneticky podmíněné faktory

- věk
- pohlaví
- vrozené reakce na základě chutě
- vrozená onemocnění

Faktory životního prostředí

- životní styl
- kulturní zvyky a náboženské vyznání
- ekonomická situace rodiny
- reklama
- přírodní prostředí
- užívání léků

Výživa novorozence a kojence



Výživa novorozence a kojence

- do jednoho roku věku výživu dětí můžeme rozdělit do tří období, každé z nich trvá 4 až 6 měsíců
- první období je období výhradně mléčné stravy
- druhé období je období přechodné, ve kterém dítěti podáváme k mléku nemléčné kašovitě příkrmy
- třetí je období smíšené stravy, kdy do jídelníčku zařazujeme vhodně upravenou stravu dospělých
- novorozencům a kojencům nepodáváme kozí a neupravené kravské mléko

Období výhradně mléčné stravy

- dítě přijímá výhradně mateřské mléko nebo náhradní mléčnou stravu
- množství mléka pro zdravého kojence je přibližně 150–170 ml/kg/den
- dítěti nepodáváme žádné jiné tekutiny.
- nejlepší a nejvhodnější stravou pro novorozence je mateřské mléko
- prvních 6 měsíců by měl být novorozenec výhradně kojen
- umělá výživa nikdy nemůže nahradit mateřské mléko

Mateřské mléko - výhody

- zajišťuje všechny živiny důležité pro růst a vývoj
- je velmi dobře stravitelné a vstřebatelné
- obsahuje velké množství látek, které dítě chrání před infekčním onemocněním
- kojení brání překrmování dítěte
- tělesný kontakt přináší dítěti libé pocity a bezpečí a posiluje vzájemný citový vztah mezi matkou a dítětem
- nejpraktičtější způsobem výživy, je připraveno kdykoliv a kdekoliv, má správnou teplotu, je čerstvé a hygienicky nezávadné

Počáteční mléka

- určeno pro novorozence a kojence do 6 měsíců
- v případě, že dítě nemůže být kojeno, je mu připravovaná počáteční strava
- jako zdroj bílkovin se nejčastěji podává bílkovina kravského mléka
- v současné době je na trhu nepřehledné množství různých dodavatelů umělých mlék
- v případě, že má dítě nějaké zdravotní problémy, existují výrobky speciální kojenecké výživy

Antirefluxní mléko

- speciální kojenecká mléka, která pomáhají řešit problémy s ublinkáváním
- jejich složení je upraveno přidáním zahušťovadel, např. karubin, přirozený rostlinný škrob
- gastroezofageální reflux je velmi častý projev, který se objevuje u 40 % všech novorozenců a kojenců
- nejčastější projevy refluxu u miminek - častý pláč, zakuckávání se, ublinkávání až zvracení (většinou mezi 10–60 minutami po napití), odmítání pití, kroucení se a propínání do oblouku, neklidný spánek, nafouklé břicho



Hypoalergenní mléka

- pokud se v rodině dítěte vyskytuje alergické onemocnění, můžeme podávat pro preventivní užit
- bývají označeny písmeny HA
- obsahují částečně štěpené bílkoviny kravského mléka
- jejich celkové složení nemusí být při ABKM vhodné a často se stává, že ani takové mléko dítě nesnese



Aminokyselinové formule

- podáváme v případě, že dochází k velmi závažným reakcím na kojenecké mléko, nebo nasazení hypoalergenního mléka nepomohlo ke zlepšení stavu
- obsahují jednotlivé aminokyseliny, ze kterých se bílkoviny skládají
- v žádné podobě neobsahují bílkoviny kravského mléka a proto jsou tolerovány i těmi nejtěžšími alergiky na mléko
- stále častěji vícečetné alergie a některé děti mohou být alergické i na některé složky těchto mlék
- Neocate - nesnesou děti s alergií na kokos, Alfamino - může vadit při alergii na brambory (bramborový škrob)
- má horší chuťové vlastnosti a dítě ho může ze začátku odmítat



Příprava kojenecké stravy

- výrobky kojenecké výživy jsou nejvíce sledovanými potravinářskými výrobky
- musí odpovídat přísným požadavkům na složení a podléhají přísným hygienickým normám
- veškerá distribuovaná kojenecká výživa podléhá přísné hygienické kontrole a musí ji schválit Česká pediatriká společnost J. E. Purkyně
- příprava stravy pro novorozence a kojence podléhá přísnějším hygienickým pravidlům, než příprava stravy pro dospělé

Příprava kojenecké stravy v nemocnici

- v nemocnici kojeneckou stravu připravujeme v mléčné kuchyni, kde platí zvýšená hygienická pravidla
- mléčná kuchyně je rozdělená do tří částí – přípravná, vlastní mléčná kuchyňka, vedlejší místnost
- přes den by měly být připravovány čerstvé porce na každou dávku, na noc je strava připravena předem a uložena v lednici ke spotřebě
- <https://www.youtube.com/watch?v=7UgYTCAkXP8>

Příprava kojenecké stravy

- některé nemocnice mléčné kuchyně omezují, nebo zcela ruší, dětem podávají s vyráběnou továrně
- mléko ohříváme ve vodní lázni, používání mikrovlnné trouby je zcela nevhodné
- zbytky, které dítě nesní, musíme vyhodit.



V případě, že matka podává dítěti umělou stravu, musí být sestrou poučena o správné přípravě

- důkladné omytí rukou před přípravou mléka a nutnost zachování základních hygienických pravidel
- nutnost vyvařování všech pomůcek, které používáme k přípravě kojenecké stravy a krmení
- připravovat mléko přesně podle návodu, dávat přesně určenou dávku
- používat kojeneckou vodu
- musíme matku informovat o nevhodnosti podávání „silnějšího“ mléka



Krmení z láhve

- z láhve krmíme zásadně jen děti, které nejsou kojeny
- pokud dítě krmíme z lahve, musíme vybrat savičku s vhodným otvorem, neměl by být příliš velký
- při krmení dítěte z láhve sedíme a dítě máme ve zvýšené poloze opřené o předloktí, udržujeme s dítětem zrakový kontakt a komunikujeme
- láhev držíme v šikmé poloze, tak aby savička byla plná, bez vzduchu

Krmení z láhve

- dítě často při pití polyká vzduch, proto je nutné jej nechat mezi jídlem odříhnout ve svislé poloze
- při říhnutí si může dítě ublinknout, není třeba se tímto znepokojovat
- děti není třeba na krmení budit, při krmení se řídíme jejich potřebou
- uměle živené děti mívají delší pauzu mezi krmením, než děti kojené, příčinou je , že mateřské mléko je pro dítě lépe stravitelné

Přechodné období



Nemléčné příkrmy

- nezačínají se dětem podávat nejdříve po ukončení 4. měsíce života
- pokud je dítě kojeno, mělo by být plně kojeno 6. měsíců a teprve potom by mělo dítě dostávat příkrm
- na konci šestého měsíce již mléko nepokrývá požadavky na energii
- nepodáváme dříve, dětem to nijak neprospívá, zatěžuje jim to ledviny a zvyšuje riziko vzniku alergií

Zeleninové příkrmy

- první nemléčný příkrm by měl být zeleninové pyré z nedráždivé zeleniny
- zelenina = cenný zdroj vitamínů, minerálních látek a vlákniny
- nahradíme jím polední dávku mléka
- neexistuje žádné přesné správné pořadí zavádění zeleniny
- lepší začít s jednoduchými a jemnými nasládlými chutěmi - mrkev, květák, brokolice, dýně, batáty
- nevhodná je sterilovaná zelenina (vysoký obsah soli)

Maso a ryby

- přibližně po dvou týdnech můžeme k zelenině začít přidávat maso a ryby
- maso = zdroj hodnotných bílkovin, vitamínů skupiny B a železa
- ryby = omega 3 mastné kyseliny a jód
- v jídelníčku kojence zhruba 6x týdně, zpočátku cca 20g, poté 35 g
- jednou nebo dvakrát týdně je možné maso nahradit dobře uvařeným žloutkem
- opět platí - žádné přesné a jediné pořadí neexistuje
- nejsou vhodné polotovary a masné výrobky (párky, šunka, salámy)

Ovocné příkrmy

- asi po měsíci podávání zeleninových příkrmů začneme s podáváním ovocného pyré
- ovoce = bohatý zdroj sacharidů, vitamínů, minerálních látek, vlákniny
- nahradíme další mléčnou dávku
- začínáme pyré z nedráždivého ovoce, neexistuje jediné správné pořadí
- každé nové ovoce přidáváme z odstupem 2 až 3 dnů
- ovocné pyré nepřisladujeme a nepodáváme piškoty, můžeme smíchat s neslazeným jogurtem

Obilniny

- obilniny = obsahují sacharidy, vitamíny sk. B, minerální látky
- vhodné zavést včas kvůli předcházení vzniku alergie na lepek
- obilniny do stravy vhodné zavést prostřednictvím obilných kaší
- kaše možno podávat kdykoliv během dne
- dva typy kaší - kaše nemléčná a mléčná, vhodné začít s nemléčnou a přidat do ní mateřské nebo kojenecké mléko

Pokračovací mléka

- po zavedení nemléčného příkrmu, dítěti můžeme podávat tzv. pokračovací mléka
- nejsou vhodné k výlučně mléčné stravě, protože nekryjí plně potřeby dítěte
- označují se číslem 2 nebo slovem plus
- mléka označována číslem 3 nebo slovem Junior jsou určena dětem v batolecím věku
- pokračovací mléka jsou vyráběna jako mezistupeň mezi mlékem počátečním a mlékem kravským

Tekutiny

- dítě, které není kojené, potřebuje tekutiny od 6. měsíce
- dítěti kojenému podáváme tekutiny až od 10. měsíce
- mladší děti potřebují doplňovat tekutiny jen při teplotě, zvýšeném pocení, průjmu nebo ztrátě chuti k jídlu
- nejlepším nápojem je kojenecká voda
- čaje nebo ovocné šťávy nikdy nepřislazujeme, pokud je dítěti podáváme
- ovocné šťávy nejsou nezbytné - v mateřském mléce je dostatečné množství vitamínu C a náhrady mateřského mléka jsou jím obohacovány, po zavedení příkrmu je příjem vitamínu C obsažen v dostatečném množství v ovoci a zelenině

Období smíšené stravy



Smíšená strava

- jídelníček se začíná podobat jídelníčku dospělého člověka
- zařazujeme nově obilniny, brambory, těstoviny, zeleninu, ovoce, maso, vaječný žloutek a výrobky z mléka
- s opatrností můžeme začít podávat luštěniny
- jídlo by mělo být měkké, nesolené a nekořeněné
- příkrmy by neměly být mixované, ale ve formě hrubě nasekaných kousků, které dítě nutí kousat
- zároveň nesmíme podávat žádné tuhé, pevné kousky, které by mohly být vdechnuty
- jídlo podáváme vsedě, nejlépe u stolečku a dítě se učí jíst samo lžičkou, důležitá je naše pomoc
- tekutiny podáváme z hrnečku, ne z kojenecké lahve

Správné stravovací návyky kojenců



Snídaně, oběd, večeře

- tři hlavní jídla, dvě svačiny a mléko po probuzení a před psaním
- správný jídelníček zajišťuje průběžný příjem energie a živin po celý den
- mezi jídly ideálně rozestup tří hodin, ne vždy lze však dodržet
- nepřestáváme s kojením nebo podáváním náhradní mléčné výživy
- ideální stravování u jednoho stolu s rodiči - dítě se učí napodobováním

Do 1. roku dítěti nepodáváme

- minerální vody
- běžné a sladké pečivo
- bonbony, kakao, čokoládu
- celé ořechy, semínka
- solené pochutiny
- slazené nápoje
- smažené pokrmy
- tvrdé, plísňové, uzené a tavené sýry
- kečup, hořčici, sojovou omáčku
- instantní jídla

Výživa batolat a dětí předškolního věku



Výživa od jednoho roku

- dramaticky se mění způsob výživy
- při jídle je nutná neustálá kontrola dítěte rodičem, nebo osobou pečující
- nutné vést dítě k tomu, aby pochopilo důležitost správné výživy a osvojilo si vhodné stravovací návyky
- v tomto období děti často ztrácejí zájem o jídlo, jedí méně, odůvodňujeme to tím, že děti méně rostou v tomto období a zvyšuje se jejich zájem o okolí
- odmítání jídla může být také projevem nově zjištěné nezávislosti
- rodičům ztráta chuti k jídlu dělá starosti, proto se snažíme je uklidnit a vše jim vysvětlit
- děti do jídla nenutíme, nabízíme jim rozmanitá jídla s různou chutí, teplotou a

Stravování větších dětí

- batolata a děti v předškolním věku by měly jíst 5x denně
- jejich strava by měla být pestrá
- děti by jídlo měly přijímat u stolu, ze začátku s dospělým, kolem dvou let samostatně
- vhodná je velikost stolků a židliček určených dětem, pokud jí u stolu s ostatními členy rodiny, mělo by dítě mít vyvýšenou židli, aby se mu jedlo pohodlně
- zpočátku jí dítě z misky, později hluboký a nakonec i plytký talíř
- k jídlu nejprve používáme lžíci, postupně dítě učíme jíst příborem
- dvouleté dítě by mělo bravurně zvládat jíst lžící a v šesti letech dítě začíná používat nůž k mazání a krájení
- tekutiny podáváme z hrnečku
- dítě by při jídle nemělo sledovat televizi, ani se věnovat jiným aktivitám

Rizika u stravování

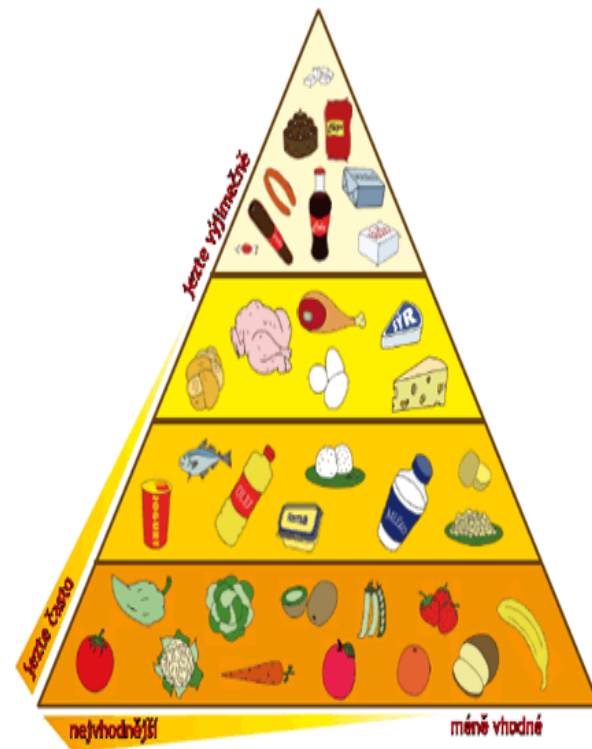
- u dětí do 4 let věku hrozí riziko aspirace, z tohoto důvodu je nutné nepodávat dětem stravu malou, kulatou, nesnadno rozpustitelnou slinami
- dalším velmi rizikovým faktorem je běhání při jídle, velké množství potravy v ústech a pozor na podávání anestetik při prořezávání zubů, které dítěti může znecitlivit zadní larynx

Výživa dětí školního věku a adolescentů



Strava školáků a dospívajících

- velmi se podobá stravě dospělých
- musí pokrývat potřebu jedince pro růst
- v období zvýšeného růstu dochází ke zvýšené spotřebě energie, zvyšují se nároky na kvalitní bílkovinu a zvyšuje se potřeba vápníku
- u adolescentních dívek narůstá potřeba přírodního železa
- u dětí je častý nedostatek vitamínů A, B, C
- strava by měla být velmi pestrá a vyvážená



Specifika výživy u hospitalizovaných dětí



Specifika u hospitalizovaných dětí

- hospitalizace mění zvyky a rituály dítěte a to i v oblasti výživy
- dítě se stravuje jinak v domácím prostředí, což vede často k nechutenství a poruchám příjmu potravy
- tomu dále přispívá nemoc jako taková a také bolest a stres
- velmi důležité, při přijetí zjistit, jaké má dítě stravovací návyky a pokud je to možné, tak se maximálně snažíme o zachování jeho stravovacích návyků
- v případě potřeby jídlo nakrájíme a nebo dítě nakrmíme
- některé děti musejí dodržovat speciální diety, problém nastává hlavně tehdy, pokud zasahujeme do jejich stravovacích zvyklostí, kdy jsme nuceni omezit některé jejich oblíbené potraviny

Otázky

- Co může ovlivnit výživu v dětském věku?
- Co je mléčná kuchyň?
- Kdy a proč začínáme podávat nemléčné příkrmy?
- Jak edukovat matku ohledně tekutin pro dítě do jednoho roku?
- Jaké potraviny nejsou vhodné pro děti do jednoho roku?
- Jak předejete riziku aspirace u dítěte?