**Zajímavosti ze světa dětské výživy**

Vliv bílkovin na růst

V posledních letech na nás ze všech stran útočí množství informací o zdravé výživě dětí i dospělých. Nezasvěcenému může připadat, že se různé přístupy a odborné názory liší, navíc se stále objevují nové a nové studie, které vysvětlují, proč je daná živina pro organizmus nezbytná, či naopak škodlivá. Vybrat si v záplavě informací není snadné. V podstatě však platí, že v dětské výživě nejsou vhodné žádné alternativy natož extrémy. Jedním z hlavních argumentů, proč by se měly děti vyvarovat alternativních výživových směrů, je nutnost zajištění dostatečného přísunu bílkovin. Právě bílkoviny totiž můžeme označit za stavební látky lidského těla a řada alternativních výživových přístupů jejich dostatek nezajišťuje.

Vliv výživy na růst a vývoj mozku

Jíst potřebujeme, aby byly zajištěny životní funkce, abychom mohli růst a vyvíjet se. Proto jíme několikrát denně dostatečné množství potravy, získáváme z ní energii, využíváme jednotlivé živiny – bílkoviny, sacharidy, tuky, vitaminy, minerální látky a další. Že není jedno ani to, jakého jsou jednotlivé živiny původu, víme jistě také. Jaký mají vlastně vliv konkrétní složky výživy na vývoj a zdraví člověka? Podívejme se na složky potravy, které ovlivňují rozvoj nervové soustavy a duševní vývoj dětí.

Mýty rodičů ve výživě dětí z pohledu pediatra

Do ordinace praktického dětského lékaře přicházejí rodiče nejčastěji s nemocným dítětem nebo na preventivní prohlídky. Řešení otázek zdravé nebo dietní výživy nebývá obvykle hlavním důvodem návštěvy pediatra, a tak bývá tato problematika řešena pouze okrajově, jako součást jiných problémů.

Vláknina v dětském jídelníčku

Vláknina patří mezi nezastupitelné složky výživy, proto je nutné, aby potraviny s obsahem vlákniny byly každodenní součástí jídelníčku dětí, dospívajících, dospělých i seniorů, zkrátka každého z nás. Množství vlákniny, které by mělo být v jídelníčku dítěte a dospělého se ovšem významně liší. Na řešení problémů spojených s konzumací neodpovídajícího množství vlákniny velmi často narážíme při konzultacích v Poradenském centru Výživa dětí. Rodiče se snaží dítěti připravit jídelníček co možná nejlépe, ale často se svou neznalostí dopouštějí chyb, které mohou mít negativní vliv na zdravotní stav jejich dítěte.

Vitaminy rozpustné v tucích

Mezi vitaminy rozpustné v tucích patří vitaminy A, D, E a K. Jejich příjem je pro správné fungování (nejen) dětského organizmu důležitý – podílejí se na metabolizmu bílkovin, tuků a sacharidů, přispívají k odolnosti vůči nemocem. Z těchto vitaminů si dokáže naše tělo vytvořit z malé části pouze vitaminy D a K, ostatní získáme pouze ze stravy. Vitaminy A, D, E a K jsou rozpustné v tucích, proto by měly být automatickou součástí zdravé dětské stravy kvalitní rostlinné tuky a oleje, rybí tuky, ořechy atp. Tím bude zaručen jejich dostatečný příjem. Nedostatek vitaminů může mít u dětí daleko horší následky vzhledem k tomu, že rostou a jejich organizmus se teprve vyvíjí.

Pitný režim a děti

Ačkoliv voda nepatří mezi živiny (nedodává žádnou energii), její dostatečný přísun je pro správné fungování těla nezbytný. U novorozenců tvoří tekutiny až ¾ celkové tělesné hmotnosti, s přibývajícím věkem se její podíl zmenšuje.

Výživa sportujících dětí

Správně složená strava a energetický příjem odpovídající následnému výdeji je pro správný růst a vývoj dětí naprosto nezbytný. Pokud je navíc dítě nebo dospívající aktivním sportovcem, je třeba klást na vyvážený životní styl ještě větší důraz.

Tuky v dětském jídelníčku

Tuky zajišťují správné využití vitaminů v tucích rozpustných, jsou potřebné pro tvorbu některých hormonů, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla aj. Děti jsou většinou daleko aktivnější a větší množství energie z tuků snadněji využijí např. při hře. Příjem tuků bychom tedy dětem neměli nijak zásadně omezovat, důležitější je umět správně vybírat mezi jednotlivými výrobky.

Sacharidy v dětské výživě aneb Zdravé mlsání

Sacharidy patří mezi základní živiny, které ke svému životu potřebují dospělí i děti. Sacharidy se však nenacházejí jen ve „sladkých“ potravinách, jejich zdrojů je celá řada a je třeba umět mezi nimi vybírat ty z hlediska zdravé výživy vhodné.

Energetická hodnota dětské výživy

Energii získává tělo ze stravy a využívá ji nejen ke zjevné fyzické práci (chůze, domácí práce, sport apod.), ale také k tělesným pochodům, které na první pohled zřejmé nejsou. Sem patří např. udržení srdečního rytmu, dechu, práce nervové soustavy a dalších orgánů, udržení tělesné teploty aj. Dětský organizmus navíc potřebuje energii ke svému růstu a vývoji. V případě, že se tělu energie nedostává, pokusí se ji „ušetřit“ jinde. Jak tedy zajistit dostatek energie pro správný růst a vývoj dětského organizmu?

Sledujete pitný režim svých dětí?

Dostatečný pitný režim by měl být pochopitelně nedílnou součástí zdravého jídelníčku dětí i dospělých i mimo teplé letní dny. Zatímco pro dospělé se běžně doporučuje vypít 2,5-3 litry tekutin (v horkých dnech až dvojnásobek), pro děti, hlavně pro ty malé, by to mohlo být až příliš. Množství tekutin doporučované dětem je závislé na věku dítěte, v úvahu se ale bere také jeho hmotnost.

Italská kuchyně

Všichni víme, že italská kuchyně je výborná – počítá se ke třem nejlepším na světě. V minulosti dala základ kuchyni francouzské a do jisté míry ovlivnila i jiné kuchyně evropské a americkou.

Vliv vápníku na růst kostí a zubů

Minerální látky jsou pro dětský organizmus nepostradatelné – děti rostou a jejich tělo se teprve buduje. Nezbytné jsou ale i pro dospělé. Na rozdíl od vitaminů, které jsou organického původu a některé si organismus dokáže vytvořit sám, je vápník původu anorganického a člověk ho musí přijímat z potravy. Téměř 99 % tohoto prvku v těle se nachází v kostech a zubech. Zbylá část je v tělesných tkáních, kde se podílí na stazích svalů (i myokardu – srdečního svalu) a srážlivosti krve, přispívá k úpravě krevního tlaku. Právě to, že se v největší míře nachází právě v kostech a zubech, jej činí pro děti naprosto nezbytným.

Vejce – jíst x nejíst

Možná se i k vám ze všech stran dostávají informace o tom, že bychom vejce jíst příliš často neměli, nebo naopak, že se jich bát nemusíme vůbec. Jak to asi je a co teď, když jsou tu Velikonoce a jejich symbolem je právě barevné vajíčko?

Jak je to s tuky

Protože se v poradenském centru často setkáváme s řadou otázek týkajících se vhodných tuků pro výživu dětí, rozhodli jsme se jim věnovat větší pozornost a uvést tuto problematiku na pravou míru.

Meruňky

Jistě budete souhlasit s tím, že meruňky patří mezi jeden z nejoblíbenějších letních druhů ovoce. Když už je my i naše děti s oblibou jíme, mohou pro nás být i něčím přínosné?

Jahody lákají nejen děti

Jistě budete souhlasit s tím, že na jahodách si s radostí pochutnávají nejen děti, ale i dospělí. Protože je jahodová sezóna v plném proudu od samého začátku léta, budeme se jim věnovat i my.

Jdeme na třešně

K létu patří kromě koupání a spousty jiných prázdninových aktivit také třešňová bublanina, třešně za ušima místo náušnic nebo neposedná patra dětí na stromě trhající třešně do kapes a za tričko. Co nám ale mohou kromě dětské prázdninové zábavy poskytnout?

Hurá na houby

Na přelomu srpna a září nastává každoročně oblíbený čas houbařů. A že i letos se mají na co těšit! Houby jsou u Čechů velmi oblíbené – ročně si domů z lesa odnesou téměř 20 000 tun hub! Je ale dobře, když si je oblíbí i děti?

Mrkev

Také někdy přichází Vaše dítě ze školy a na otázku, co bylo k obědu, odpoví, že mu zas nutili tu nechutnou dušenou mrkev? Možná si takový případ pamatujete i sami ze svých školních let. Nucení sice není nejlepší způsob, jak děti naučit správně jíst, ale co se mrkve týče, skutečně by neměla v jídelníčku chybět.

Vánoční pečení

Kdo se pečení vánočního cukroví věnuje, ví, že je třeba začít co nejdříve, aby se cukroví dobře odleželo a na štědrovečerním stole pak bylo co nejemnější. Jak obejít klasické recepty a udělat vánoční dobroty o něco „zdravější“?

Ryby nepatří jen na vánoční stůl

Se štědrovečerní večeří je tradičně spojen bramborový salát a ryba, nejčastěji kapr. Ze statistik je ale patrné, že velká část Čechů jí ryby právě jen o vánočních svátcích. Toto je velká chyba, ne nadarmo se totiž doporučuje zařazovat do jídelníčku dospělých i dětí, a to přibližně 2x týdně.

Vitaminy skupiny B

Na zdraví člověka má vliv celá řada živin – nutrientů. Mezi „makroživiny“ patří bílkoviny, sacharidy a tuky, mezi tzv. mikroživiny pak vitaminy a minerální látky. Vitaminů a minerálních látek potřebujeme jen malé množství, jejich nedostatek (tzv. hypovitaminóza, příp. avitaminóza) však pro nás může mít výrazně nepříznivé důsledky. Pojďme se blíže podívat na část vitaminů, kterou známe pod souhrnným označením „vitaminy skupiny B“.

Jak je to s bílkovinami v dětském jídelníčku

Ze všech stran se na nás sypou informace o zdravé výživě, zdravou výživu dětí nevyjímaje. Jedni radí to, druzí ono, někdo vidí jedinou možnost v alternativních způsobech výživy, další přinášejí stále nové studie, proč by alternativní výživa neměla být základem pro sestavení jídelníčku dětí, zvláště ne malých. Jedním z hlavních argumentů, proč dětem nenabízet např. veganskou stravu, jsou bílkoviny.

Látky ovlivňující imunitní systém

Jíme proto, abychom našemu tělu dodali energii potřebnou pro jeho „fungování“, děti potřebují vyváženou a pestrou výživu také pro svůj růst a vývoj. Mnoho živin má však vliv i na takové pochody v těle, které nejsou na první pohled příliš viditelné, např. práce enzymů, střevních bakterií nebo imunitního systému.

Velikonoce a zdravé sladkosti pro děti

Velikonoce jsou nejvýznamnějším svátkem křesťanské církve, který je spojený s památkou umučení a vzkříšení Krista. Velikonoce se však slavily již v době předkřesťanské. Zřejmě navazovaly na svátek židovský – pesach – památku osvobození Židů z egyptského zajetí a později také oslavy příchodu Mesiáše. Pohané vítali jaro a začátek zemědělských prací.

Desatero výživy dětí

* 1. Dopřejte dětem **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
  2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
  3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje** bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
  4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
  5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
  6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
  7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
  8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
  9. Učte děti **zdravému způsobu života** svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
  10. Pravidelně **konzultujte zdravotní stav dítěte** (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

A jedna rada na závěr

Učte děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin. Učte je přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina a omezení smažených pokrmů a konzerv, přesolených či naopak přeslazených pochutin.

Stručné zásady zdravé výživy dětí jsou zajímavou formou zpracovány také v informačním materiálu Fóra zdravé výživy nazvaném - Zdravá výživa dětí.