



Výživa batolat

Průvodce (nejen) mléčnou výživou dětí ve věku 1-3 roky

Nutriklub



NAVŠTIVTE NÁS NA
www.nutriklub.cz

okamžité rady našich Nutriklub odborníků na online chatu nebo telefonicky, a navíc rady spolupracujících odborníků z řad lékařů na mailu

•
články z oblasti zdraví, výživy a vývoje dětí psané odborníky

•
ukázkové jídelníčky pro kojící maminky

•
aktuální **informace** podle stáří miminka přímo na váš e-mail

•
slevové kupony, dárky k narozeninám vašeho dítěte, VIP vstupenky na akce a **další skvělé benefity**

SLEDUJTE NÁS  [NUTRIKLUB_CZ](https://www.instagram.com/nutriklub_cz)

Milí rodiče,

máte-li doma batole, tedy dítě ve věku 12-36 měsíců, zažíváte s ním jistě spoustu radosti. Pozorujete, jak objevuje svět, jak si osvojuje další a další dovednosti, jak přibývají slovíčka, která umí použít, jak z něj roste osobnost. Batolátka se spoustu věcí učí nápodobou a nejinak je tomu i v případě jídla. Právě batolecí období je čas, kdy si děti budují vtaž k jídlu a osvojují si stravovací návyky, z předchozího období pokračuje přijímání nejrůznějších chutí. Ve všech těchto ohledech hraje velmi důležitou roli rodina. Být rodičem batolete, to je skvělá příležitost zamyslet se nad svým jídelníčkem a v případě potřeby jej ozdravit, tak aby pro vaše dítě byl dobrým příkladem.

Proč je tak důležité věnovat výživě dostatečnou pozornost? Výživa je totiž významným faktorem, který ovlivňuje lidské zdraví, a u malých dětí to platí dvojnásob. Vyvážená strava umožní dětem správný růst a vývoj. Naopak nedostatek nebo nadbytek živin a energie a nedostatek důležitých minerálů, stopových prvků a vitamínů v batolecím věku má nejen okamžitý dopad na zdraví dětí, ale může i v dospělosti přispívat k rozvoji různých onemocnění jako je obezita, cukrovka, různá onemocnění srdce a cév, nebo alergie).

Máte za sebou čas prvních lžiček a postupné zavádění příkrmů, kdy hrála nezastupitelnou roli stále ještě mléčná výživa. Přestože se v batolecím věku jídelníček postupně přibližuje tomu, co jí rodina, i v tomto období mají mléko a mléčné výrobky důležitou úlohu. Dalšími důležitými potravinami, které by měly být součástí jídelníčku batolete každý den, jsou obilné výrobky, zelenina a ovoce a zdroj bílkovin v podobě masa, ryb, vajec nebo luštěnin. Šetřit bychom naopak měli se sladkostmi a sladkými nápoji a s výrazně slanými potravinami.

Jaké živiny a důležité látky vaše dítě potřebuje? Jak zajistit jejich dostatek ve stravě? Jakým způsobem výživa ovlivňuje zdraví batolat? Odpovědi na tyto otázky naleznete v brožurě, kterou právě čtete.



MUDr. Jana Kaprová, PhD.

Výživa a její vliv na zdraví dítěte v batolecím věku

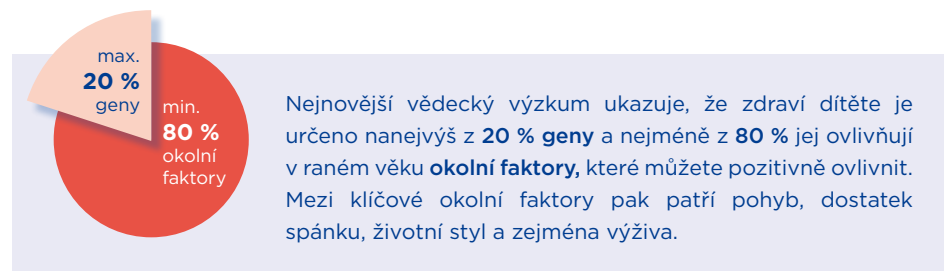
Výživa neslouží pouze pro správný růst a vývoj dítěte, ale pokládá i základ zdravotnímu stavu v dospělosti. Právě vlivem výživy na budoucí zdraví člověka se zabývá tzv. **nutriční programování**².

Podle této vědy výživa, výběr stravy a budování správných stravovacích návyků v raném věku, zejména v prvních 1000 dnech, je jedním z nejsilnějších faktorů, které „programují“ zdraví a kondici každého jedince už na počátku jeho života.

Co dítě dělá, jí, nebo prožívá během prvních 1000 dní, významně ovlivňuje jeho zdraví po zbytek života.



Víte například, že nedostatek vápníku a vitamínu D v dětském věku může vést později k rozvoji osteoporózy a častějším zlomeninám, nedostatek železa vede k chudokrevnosti a nadbytek cukrů a tuků v dětském věku souvisí s pozdější obezitou a možným rozvojem cukrovky?³ Předějit můžete také výskytu alergií. Jak?



Výživou ke správné funkci imunity

Batolecí věk je obdobím, kdy děti začínají navazovat kontakty se svými vrstevníky a tráví více času venku. Může tak docházet ke zvýšenému výskytu infekcí. Imunitní systém dětí v tomto věku není ještě zralý, a proto potřebuje podporu prostřednictvím vyvážené a pestré stravy.

Podstatnou roli pro zdárný vývoj dítěte hraje imunitní systém střev, kde se nachází až 70 % buněk imunitního systému, jak bylo vědecky prokázáno. Proto myslete na to, abyste správným výběrem stravy podpořili zdravou střevní mikrobiotu, což jsou přátelské střevní (probiotické) bakterie.⁶

Probiotické bakterie, které znáte například z kysaných mléčných výrobků, mají nezastupitelnou úlohu, brání mimo jiné v pomnožení škodlivých bakterií ve střevech a vytvářejí některé vitamíny.

Probiotika ovšem čelí výzvě, jak přežít průchod trávicím traktem a dlouhodobě působit v tlustém střevu. Konzumace probiotik proto musí být pravidelná, dlouhodobá a v dostatečných dávkách.

Pro podporu růstu prospěšných bakterií v tlustém střevě je vhodné konzumovat dostatečné množství vlákniny – tzv. **prebiotika** (známá také jako oligosacharidy), které vytvářejí v tlustém střevě živnou půdu pro růst zdravých mikroorganismů a podněcují tak vývoj správné střevní mikrobioty. Vhodným zdrojem prebiotik v jídelníčku dítěte v batolecím věku je zelenina, ovoce a luštěniny. Obsahují je ale také některá batolecí mléka.

Jak už bylo řečeno, pro silný imunitní systém je důležitá pestrá a vyvážená strava. Jídelníček dítěte v batolecím věku má tedy obsahovat dostatek zeleniny, ovoce, masa a také ryb, a dále luštěnin a cereálních výrobků. A samozřejmě mléčnou složku – ta by měla být i nadále nenahraditelnou součástí batolecího jídelníčku.

Správná výživa je zásadní pro zdravý vývoj mozku



Dítě v batolecím věku se učí pohybovat, komunikovat, nasávat nové informace a pamatovat si je – to vše je znakem překotných změn v jeho mozku. V prvních třech letech se totiž nervové buňky v mozku propojují a tato spojení se upevňují nejvíce a nejrychleji v celém životě.⁶ Aby se mozek správně rozvíjel, potřebuje odpovídající množství a vyvážený poměr určitých živin.

Příkladem živin napomáhajících vývoji mozku, jsou **omega-3 mastné kyseliny**. Jejich pravidelný přísun v batolecím období pomůže dítěti minimalizovat riziko duševních, emočních a tělesných problémů i později v dospělosti. Zakládá také vhodné podmínky pro celoživotní psychický růst a schopnost učit se.⁷

Přirozeným zdrojem omega-3 mastných kyselin, které patří mezi tzv. esenciální LCP mastné kyseliny, jsou tučné ryby (zejména losos, makrela, pstruh), vlašské ořechy, soja, řepkový olej a další rostlinné oleje. LCP mastné kyseliny jsou obsaženy také ve vybraných druzích batolecích mlék.

Specifika stravování batolat

Děti procházejí v průběhu prvních 3 let svého života obdobím rychlého růstu a vývoje. Jak roste dítě, začnou sílit i jeho orgány, aby zvládly zásobovat zvětšující se tělo. A právě v této fázi vývoje dítěte je správný jídelníček podstatný pro zachování zdraví v dospělosti.

Rychlý růst a vývoj klade na tělíčko batolete velké nároky, proto je potřeba dodat mu stravu, která jej v tomto náročném období podpoří. Důležitým minerálem, na nějž bychom u batolat neměli zapomínat, je i vápník, který je klíčový pro zdravý vývoj kostí.

Nejvýznamnějším zdrojem vápníku je pro batolata mléko, které bychom měli denně zařadit do jejich jídelníčku. Narozdíl od kravského mléka obsahují mléka určená pro batolata vedle vápníku ve větší míře také další důležité živiny, jako je právě vitamín D a železo. Ve srovnání s dospělým člověkem totiž potřebují batolata například 4× více železa či 2× více vitamínu D (na kg váhy)⁸.

Nezapomínejte také zařadit do jídelníčku

batolete **mléko**. Mléko obsahuje živiny nezbytné pro správný růst a vývoj dítěte v batolecím věku - zejména železo a vitamín D. Tedy živiny, které jsou ve velké míře obsažené v batolecích mlécích, ve výrazně menším množství pak v mléce kravském.

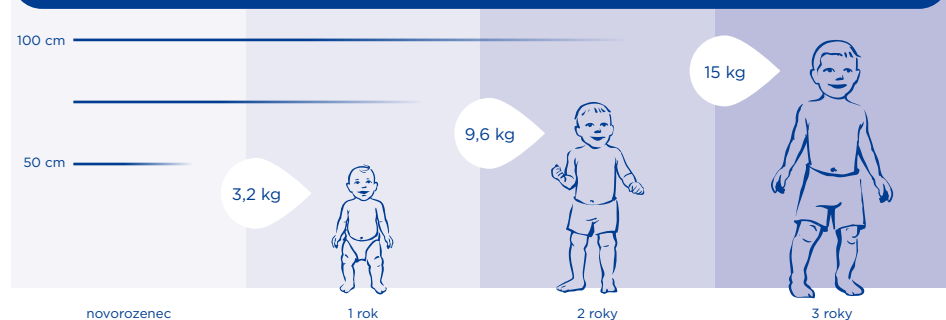
Některé potraviny jsou naopak v tomto věku naprosto nevhodné a neměly by být do jídelníčku batolat zařazovány vůbec anebo pouze výjimečně ve velmi malém množství. Ve stravě batolat by tak mělo být 3× méně soli a 3× méně přidaného cukru než v jídelníčku dospělých.

Základy budoucích stravovacích návyků se začínají tvořit již v batolecím období, proto je potřeba se jim již v tomto věku věnovat. Malé děti mají sklon přebírat

Batolata potřebují více železa a vitamínu D než dospělý člověk
4× více železa (na kg váhy)
2× více vitamínu D (na kg váhy)



Dítě za první 3 roky téměř zdvojnásobí svou výšku



chuťové preference a návyky od svých rodičů. Z tohoto důvodu je důležité zvážit, zda jsou stravovací návyky v rodině v pořádku, a případně je zlepšit.

Českým batolatům chybí některé důležité živiny

Studie zkoumající výživové návyky a jejich vliv na zdraví českých dětí⁹ zjistila

výrazné **nedostatky ve výživě batolat**. Ty se týkají také **vitamínu D, železa a vápníku**. Nedostatečný příjem vitamínu D má nadpoloviční většina batolat (62 %). Alarmující číslo vyšlo ale také u železa, kde ho má nedostatek téměř každé třetí batole.

Současně vyšlo najevo, že každé čtvrté batole nedostává mezi druhým a třetím rokem života už **žádné mléko**.

Jak zjistíte, že vašemu děťátku chybí důležité živiny?

To, že dítěti chybí některé ze zmíněných živin, je často špatně rozeznatelné od podzimní únavy, nachlazení nebo jen špatné nálady dítěte.

Své dítě ale znáte nejlépe vy sami, a tak se v případech podezření na nedostatek některých živin neváhejte poradit s lékařem.

Víte ale, že výše zmíněným nedostatkům můžete předcházet? Základním předpokladem je vyvážený jídelníček a **pravidelná konzumace mléka**.

Pediatry **doporučená denní dávka mléka je pro děti v batolecím věku 300-330 ml**. Dále je vhodné zařazovat červené maso, tučné ryby (jako například losos) a vajíčka.

Nejčastější příznaky nedostatku železa a vitamínu D

	Příznaky nedostatku	Následky dlouhodobého nedostatku
ŽELEZO	zvýšená únava, slabost, závraťe, zimomřivost, snížená chuť k jídlu	chudokrevnost
VITAMÍN D	apatie nebo naopak zvýšená dráždivost, svalová slabost, sklon k častým respiračním onemocněním	křivice, zpomalení růstu

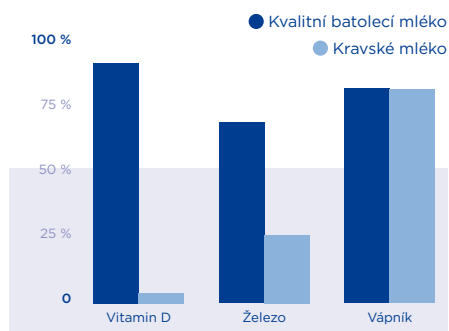
Role mléka v jídelníčku batolat

Protože se dítě v batolecím věku rychle vyvíjí, má vyšší nároky na skladbu jídelníčku. Díky mléku mu však můžete dodat přesně ty živiny, které potřebuje, a kterých nemá v jiné stravě dostatek. Jedná se zejména o vitamín D, železo a vápník⁹. Batolecí mléka se však od běžně dostupného kravského mléka liší.

330 ml batolecího mléka dodá vašemu dítěti až 90 % doporučené denní dávky vitamínu D.

Co se týče železa, mléko pro batolata pokryje až 50 % denní dávky tohoto prvku. Na vápník je batolecí mléko stejně bohaté jako mléko kravské.

Podávejte
330 ml mléka
každý den!



5 rad, jak se vyvarovat nedostatečnému příjmu železa a vitamínu D

Udržte mléko pro batolata ve stravě dítěte alespoň do tří let.

Dítěti dávejte alespoň 330 ml mléka pro batolata a další mléčné výrobky.

Nezapomínejte na pestrý a vyvážený jídelníček (zařaďte také červené maso, tučné ryby, vajíčka, ...).

Chodte na procházky. Vitamín D totiž dítě získává také ze sluníčka.

Pokud můžete, s kravským mlékem vyčkejte (má málo železa, vitamínu D a příliš mnoho bílkovin).

Pestrá strava

Pestrý a vyvážený jídelníček je základ pro zdraví dítěte dnes i v dospělosti. Víte ale, jak by měla správná výživa vypadat, co je důležité a čemu se ve stravě raději vyhnout? To vše se dozvíte v následujících řádcích¹⁰.

Vitaminy a minerály

Ovoce a zelenina jsou přirozeným zdrojem vitamínů a minerálů. Proto dbejme na to, aby se v každém jídle tyto suroviny objevily. Zdravému dítěti pak není třeba podávat vitamíny a minerály ve formě různých potravinových doplňků – spíše mu tím zatížíme ledviny.

Batolata, která pijí pouze kravské mléko a navíc nechodí často a pravidelně ven, mohou být ohrožena nedostatkem vitamínu D. Pro takové dítě jsou vhodným řešením batolecí mléka (označená na obalu číslicí 3 – tj. od 12. měsíce, 4 – tj. od 24. měsíce a 5 pro děti od ukončeného 3. roku). Batolecí mléka jsou oproti pasterovanému kravskému mléku obohacena vitamínem D, navíc obsahují v optimální dávce a poměru i další potřebné vitamíny a stopové prvky, jako je jód, selen a železo. Právě chudokrevnost z nedostatku železa ve stravě je u batolat poměrně častým problémem, který zvyšuje jejich náchylnost k nemocem.

Bílkoviny

Bílkoviny jsou důležitou stavební jednotkou rostoucího organismu. Hlavním zdrojem jsou maso, mléko, vejce a luštěniny. Důležité je sledovat ve stravě celkové množství a kvalitu bílkovin.

Schopnost malého dítěte zpracovat nadbytek bílkovin je totiž zatím omezená kvůli nedostatečné vyzrálosti ledvin. Jejich celkový objem by tak neměl přesáhnout 18 % denního energetického příjmu batolete. V batolecích mlécích se proto obsah bílkovin pečlivě sleduje a je nižší než obsah bílkovin v neupraveném kravském mléce, aby nedocházelo k přetěžování organismu.

Tuky

Tuky jsou zdrojem energie a umožňují i vstřebávání některých vitamínů. Zdrojem jsou nejen samotné oleje a potravinové tuky, ale i tučné ryby a maso, mléko. Pro dítě od 1 roku věku do 2 let není vhodné omezovat konzumaci tuků. To sice neznamená, že by mělo jíst tučné maso nebo silně namazané krajíce chleba, ale rozhodně nejsou vhodná odtučněná mléka nebo mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku. Při přípravě pokrmů upřednostňujeme kvalitní rostlinné tuky. Obsahují pro organismus nezbytné nenasycené mastné kyseliny ze skupiny omega-3 a omega-6. Sledujte složení mlék určených pro výživu batolat a vybírejte taková, která obsahují omega 3 mastné kyseliny, jež jsou důležité pro vývoj centrální nervové soustavy (k rozvoji mozku přispívá zejména kyselina alfa-linolenová).



Sacharidy

Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie pro rostoucí organismus. Patří sem nejen polysacharidy – škroby z obilnin, ale i různé druhy jednoduchých cukrů – ať už řepný cukr (sacharóza), kterým sladíme, nebo další cukry z ovoce, mléka či medu. Polysacharidy způsobují zasycení na delší dobu, a proto jsou základem potravy ve formě obilovin. Naproti tomu u jednoduchých cukrů kontrolujeme jejich celkový příjem – zejména ve formě různých sladkostí a sladkých nápojů. Umělá sladidla jsou pro děti zcela nevhodná.

Vláknina

Vláknina je důležitá pro správné zažívání. Je obsažena nejvíce v zelenině, ovoci a obilovinách. Porci zeleniny nebo ovoce by děti měly dostat ke každému jídlu. Doporučuje se, aby polovina porci obilovin v jídelníčku dětí starších 2 let byla celozrnná. Pak je snadné docílit příjmu doporučeného množství vlákniny, což je pro děti v předškolním věku 6-10 g za den. Některé druhy vlákniny, např. rozpustná tzv. prebiotická vláknina (vláknina s kratšími řetězci oproti hrubé nerozpustné vláknině), mohou sloužit i jako potrava pro probiotické bakterie ve střevě, a tím pomáhat posilovat imunitní systém zevnitř. Tento druh vlákniny je přidáván také do některých kojeneckých a batolecích mlék nebo kaší.

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem vápníku. Tělo z nich získává také nutnou energii z tuku a bílkoviny pro stavbu svalů. Nízkotučné a odtučněné mléko a mléčné výrobky nejsou pro dítě do 2 let vhodné, protože dětem schází energie získávaná z tuků. Navíc nízkotučné mléčné výrobky obsahují velmi malé

množství v tuku rozpustných vitamínů. Z mléčných výrobků jsou nevhodnější zakysané nápoje, jogurty, čerstvé sýry a tvrdé (málo solené) sýry. Naopak tavené sýry, tučné zrající sýry a různé smetanovotvarohové krémy jsou pro děti nevhodné. Mléko jako takové zůstává v batolecím období důležitou součástí výživy jako zdroj kvalitních bílkovin, vápníku a vitamínů. I v batolecím věku je doporučeno dítě stále kojit. Není-li kojeno, je pro něj vhodnou variantou speciální tzv. batolecí mléko. Výhodou batolecího mléka je přesně definovaný poměr živin, který je blízký mléku mateřskému. Výhodné je i jeho obohacení o železo a další stopové prvky, vitamíny (zejména vitamín D), minerály, esenciální mastné kyseliny a další látky (např. prebiotika), které kravské mléko neobsahuje vůbec nebo jen v malém množství. Mléko se doporučuje podávat v množství 300 - 330ml denně. Při nižším přísunu mléka a mléčných výrobků je reálné riziko nedostatku vápníku pro rostoucí dětský organismus.

Jak vybrat správné mléko?

Kravské mléko je svým složením pro děti v batolecím věku méně vhodné. Je v něm nedostatek některých vitamínů a stopových prvků a naopak obsahuje příliš sodíku a bílkovin. Nadbytečné množství bílkovin v jídelníčku batolete je zárodkem pro vznik obezity v pozdějším věku.¹¹ Pro batole je tedy výhodnější dostat mléko s nižší bílkovinnou hodnotou a následně konzumovat bez rizika další, na bílkoviny bohaté potraviny, jako je například maso. I z tohoto pohledu je tedy vhodné zvolit mléko batolecí, které obsahuje optimální množství bílkovin. Navíc dodá vašemu dítěti další důležité živiny v množství a poměru, které dětský organismus v batolecím věku potřebuje.



DANONE
ONE PLANET. ONE HEALTH

Sponzor výroby
a distribuce brožury

REFERENCE: 1. Nevoral, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat. 2. Více informací na <http://www.1000dni.cz/> 3. Nevoral, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat 4. Nevoral, J. a kol. 2003: Výživa v dětském věku. 5. Nevoral, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat 6. Více informací na www.nutriklub.cz 7. Nevoral, J. a kol. 2003: Výživa v dětském věku. 8. Nevoral, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat 9. Společnost pro výživu, Odborná společnost praktických dětských lékařů, 2013-2014: Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku v České republice 10. Více informací v Nevoral, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat nebo v Nevoral J. 2013: Výživa batolette a předškolního dítěte. 11. Nevoral, J. a kol. 2003: Výživa v dětském věku.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ: Kojení je pro dítě to nejlepší a zdravá a vyvážená strava matky je při kojení velmi důležitá. Rozhodnutí nekojit či přestat kojit může být nevratné. Kojenecká výživa by měla být používána na základě doporučení lékaře nebo osoby kvalifikované v oblasti výživy lidí, farmacie nebo péče o matku a dítě a měly by být zvažovány i její finanční dopady. Pro zdraví kojence je důležité důsledně dodržovat doporučený postup přípravy a dávkování a použití kojenecké výživy uvedený na obale. 05/2024. BF313275.

 800-110-000

 info@nutriklub.cz

 www.nutriklub.cz