



Výživa batolat

Průvodce mléčnou výživou dětí ve věku 1-3 roky



Nutriklub

Členství v klubu vám přináší

- Okamžité **odpovědi odborníků** (zdravotních sester, nutričních terapeutek) na online chatu a infolince
- **Odborné články** a informace na míru na váš email
- Užitečné **aplikace** pro sledování správného vývoje vašeho dítěte
- Informace o **soutěžích** a **novinkách**

PORAĎTE SE S NÁMI! **VOLEJTE ZDARMA**



800-110-000

@ info@nutriklub.cz 🌐 www.nutriklub.cz



Zaregistrujte se nyní na **www.nutriklub.cz**

Registrace je snadná a bezplatná.

Milí rodiče,

výživa je významným faktorem, který ovlivňuje nejen růst a správný vývoj dítěte, ale dokáže ovlivnit i jeho zdraví v budoucnosti. V současné době jsou k dispozici studie¹, které dokazují přímý vliv výživy v raném věku na vznik některých, zejména civilizačních, onemocnění v dospělosti. A nejedná se jen o obezitu, jejíž výskyt v rozvinutých zemích celosvětově neustále stoupá, ale špatná výživa může napomoci i vzniku cukrovky, vysokého krevního tlaku nebo alergií.

Zatímco výživa dětí v prvních měsících života je poměrně přesně definována a skládá se hlavně z mléka a jednodušších chutí, s přibývajícimi měsíci začíná být strava rozmanitější. Tím vyvstávají otázky, jak nejlépe zajistit, aby strava dítěte byla dostatečně pestrá a vyvážená, a aby batole dostalo vše, co ve svém věku potřebuje.

Výživa batolat (dětí ve věku od 1 do 3 let) je ve srovnání s kojenci daleko více podmíněna stravovacími návyky rodiny. Je rovněž známo, že děti obecně preferují sladkou chuť a spontánně si vybírají sladké potraviny, proto je třeba jejich výběr korigovat a snažit se poskytnout dítěti skutečně vyváženou stravu a položit základ jeho celoživotních stravovacích návyků tak, aby mu vytvořily zdravý vztah k jídlu a ke správné výživě a životosprávě vůbec.

Jak nedostatky, tak nadbytky živin ve výživě škodí. Zajistit správnou a vyváženou stravu není jednoduché ani pro dospělé, o to těžší je to pro děti. Abychom vám pomohli lépe se orientovat v tom, co pro děti v batolecím věku je a není vhodné, připravili jsme pro vás tuto brožurku, která by vám měla pomoci položit základ správné výživy pro Vaše dítě, a tím i základ pro jeho budoucí zdraví.

Andrea Řepová

Nutriční terapeutka a laktační poradkyně



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.*



270 dní

+



365 dní

+



365 dní

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 cukrovky³? Předějit můžete také výskytu alergií. Jak?



Nejnovější vědecký výzkum ukazuje, že zdraví dítěte je dáno nanejvýš z 20 % geny a nejméně z 80 % jej určují v raném věku okolní faktory, které můžete pozitivně ovlivnit. Výživa je podstatnou součástí těchto vlivů.

Nejnovější vědecký výzkum ukazuje, že zdraví dítěte je určeno nanejvýš z **20 % geny** a nejméně z **80 %** jej ovlivňují v raném věku **okolní faktory**, které můžete pozitivně ovlivnit. Mezi klíčové okolní faktory pak patří pohyb, dostatek spánku, životní styl a zejména výživa.

Výživou ke správné funkci imunity

Správná a pestrá výživa je nezastupitelná také při vývoji imunity, neboť u dětí se teprve imunitní systém formuje a vyvíjí⁴ a jeho vývoj pokračuje v podstatě až do dospělosti. Batolecí věk je navíc obdobím, kdy děti začínají navazovat kontakty s dalšími dětmi a tráví více času venku a může tak docházet ke zvýšenému výskytu infekcí. Imunitní systém batolat je zatěžován i očkováním.

Imunitní systém dětí v tomto věku ale není ještě zralý, a proto potřebuje **podporu prostřednictvím vyvážené stravy**. Podstatnou roli pro zdárný vývoj dítěte hraje **imunitní systém střev**. Je vědecky prokázáno, že 70 % buněk imunitního systému se nachází právě ve střevech. Proto myslte na to, abyste správným výběrem stravy vytvořili zdravou střevní mikroflóru⁵.



Důležitou roli ve střevech hrají přátelské (probiotické) živé bakterie, které znáte například z kysaných mléčných výrobků. Probiotika tvoří zdravou střevní mikroflóru, která pomáhá zneškodňovat pomnožení škodlivých bakterií ve střevech. Probiotika ovšem čelí problému, 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**, které vytvářejí v tlustém střevě živnou půdu pro růst zdravých mikroorganismů a podněcují tak vývoj správné střevní mikroflóry.

Vhodným zdrojem prebiotik v jídelníčku dítěte v batolecím věku je zelenina, ovoce a luštěniny. Obsahují je ale také některá batolecí mléka. Pro silný imunitní systém je tak 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 životě⁶. 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 se⁷.

Rozvoj dětského mozku

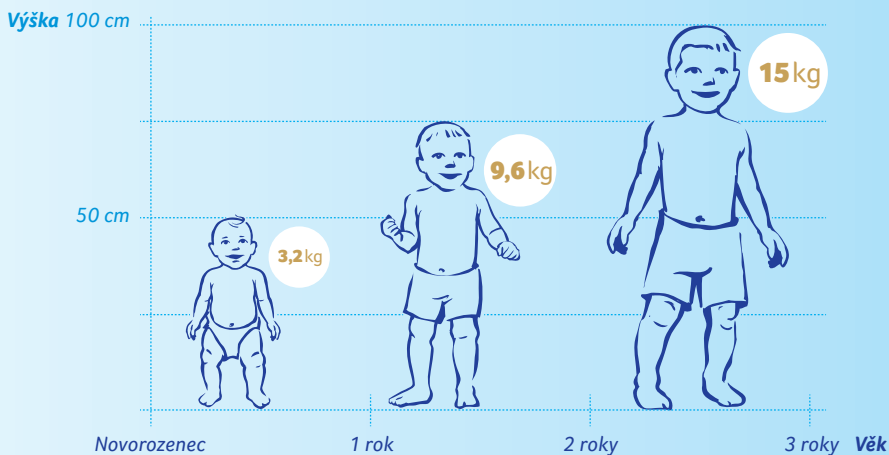


Zdrojem esenciálních mastných kyselin, a mezi nimi i takzvaných LCP mastných kyselin, jsou v potravinách tuky, obsaženy jsou v tučných rybách (zejména v lososu, makrele a pstruhu), vlašských ořechách, řepce, sóje či v olejích. Aby mělo batole správný příjem LCP mastných kyselin, stačí mu ale do jídelníčku zařadit správné batolecí mléko.



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.

Dítě za první 3 roky téměř zdvojnásobí svou výšku



Nároky na poznávací schopnosti a imunitní systém batolete jsou obrovské, proto je potřeba mu dodat stravu, která ho podpoří v jeho rozvoji. Ve výživě dětí v tomto věku je třeba zejména myslet na **přísun optimálního množství kvalitních bílkovin, ale i dostatečný příjem některých vitamínů a minerálů**. Ve srovnání s dospělým člověkem totiž potřebují batolata například 4x více železa či 2x 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.

Na druhé straně existují potraviny, které jsou pro děti v tomto věku naprosto nevhodné, a které by neměly být do jídelníčku batolat zařazovány vůbec anebo pouze výjimečně ve velmi malém množství. V stravě batolat by tak mělo být 3x méně soli a 3x méně přidaného cukru než v jídelníčku dospělých.

Stravovací návyky se vyvíjejí již od dětství, proto je potřebné se věnovat vývoji správných návyků již u velmi malých dětí. Nedílnou součástí zlepšení stravování dětí je i zlepšení stravovacích návyků v rodině, protože malé děti mají sklon přebírat preference a návyky svých rodičů.

Batolata potřebují více železa a vitamínu D než dospělý člověk



4× více železa
(na kg váhy)

2× více vitamínu D
(na kg váhy)

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

V tabulce najdete nejčastější příznaky nedostatku železa a vitamínu D.

	<i>Příznaky nedostatku</i>	<i>Následky dlouhodobého nedostatku</i>
ŽELEZO	Zvýšená únava, slabost, závratě, zimomřivost, snížená chuť k jídlu	Chudokrevnost
VITAMIN D	Apatie nebo naopak zvýšená dráždivost, svalová slabost, sklon k častým respiračním onemocněním	Křivice, zpomalení růstu

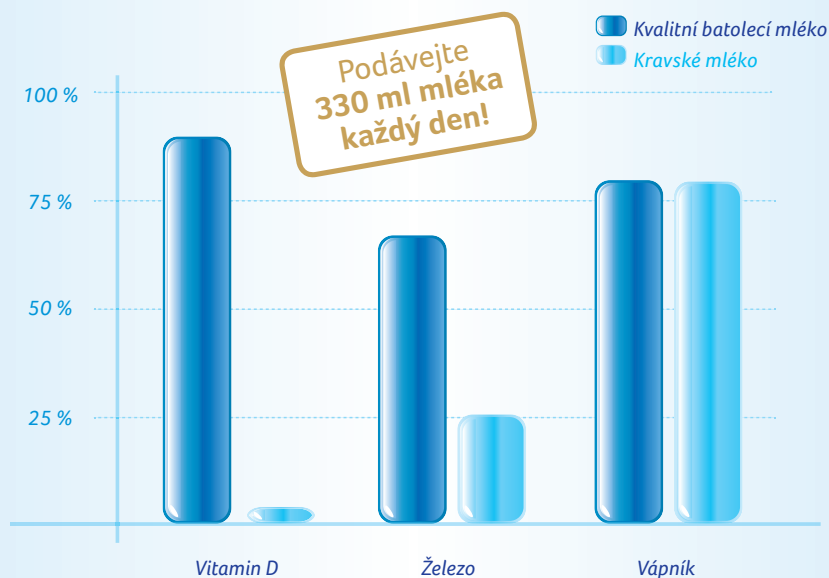
Víte ale, že výše zmíněným nedostatkům můžete předcházet? Základním předpokladem je vyvážený jídelníček a **pravidelná konzumace mléka pro batolata**.

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.



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 vápník¹⁰. Batolecí mléka se však od běžně dostupného kravského mléka liší.



Oproti kravskému mléku dodá 330 ml batolecího mléka vašemu dítěti až 90 % doporučené denní dávky vitamínu D, zatímco kravské mléko jen 2 %. Co se týče železa, mléko pro batolata dodá 66 % ddd, zatímco kravské mléko jen 25 %. Na vápník jsou oba druhy mléka stejně bohatá.



RADA

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** (zařad'te také červené maso, tučné ryby, vajíčka, ...).
- **Chod'te na procházky**. Vitamín D totiž dítě získává také ze sluníčka.
- **S kravským mlékem ještě vyčkejte** (má málo železa, vitamínu D a příliš mnoho bílkovin).



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 řádcích¹¹.

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 i další potřebné vitamíny a stopové prvky (železo, jód, selen) v optimální dávce a poměru.

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 pokrmové tuky, ale i tučné ryby a masa, 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 **nenasyčené mastné kyseliny ze skupiny omega-3 a omega-6**. Ty ale můžeme batoleti dodat také prostřednictvím kvalitního batoletčího mléka. Proto 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 zasyčení 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**. Doporučuje se, aby polovina porcí obilovin v jídelníčku dětí starších 2 let byla celozrnná. Doporučované množství vlákniny pro děti v předškolním věku je **5 g na 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.



Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou důležitým zdrojem bílkovin a 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. Nejvhodnější jsou **zakysané nápoje, jogurty, čerstvé sýry a tvrdé (málo solené) sýry**. Naopak tavené sýry, tučné zrající sýry a různé smetanovo-tvarohové krémy jsou pro děti nevhodné. I pro větší děti jsou stále vhodná speciální tzv. **batolecí mléka**, která mají lepší složení tuků než kravské mléko a obsahují kromě potřebných vitamínů a minerálů i další prospěšné látky.

Mléko je i pro batole důležitou součástí výživy. Je zdrojem kvalitních bílkovin, vápníku a vitamínů. Mléko se doporučuje podávat v množství **300-330 ml mléka denně**. Při malém přísunu mléka a mléčných výrobků je reálné riziko nedostatku vápníku pro rostoucí dětský organizmus. I v batolecím věku je možno dítě stále kojit. Není-li kojeno, je pro něho vhodnou variantou batolecí mléko. Výhodou batolecího mléka oproti kravskému mléku je přesně definovaný poměr živin, který je blízký mléku mateřskému. Další výhodou je doplnění o železo a další minerály, vitamíny (zejména vitamín D) a stopové prvky, esenciální mastné kyseliny a další látky (např. prebiotika), které kravské mléko neobsahuje vůbec nebo v malém množství. Právě chudokrevnost z nedostatku železa ve stravě je u batolat poměrně častým problémem, který zvyšuje jejich náchylnost k nemocem.



Kravske mléko není svým složením pro děti v batolecím věku vhodné. Obsahuje příliš bílkovin a sodíku a naopak nedostatek některých vitamínů a minerálů. Na rozdíl od jídelničky dospělé osoby, je příliš velké množství bílkovin v jídelničce batolete **zárodkem pro obezitu v pozdějším věku**¹².

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. Také z tohoto pohledu je tedy vhodné **zvolit mléko batolecí**, které dodá jen poloviční množství bílkovin než mléko kravske. Navíc batolecí mléka dodají vašemu dítěti důležité živiny v množství a poměru, které dětský organismus v batolecím věku potřebuje.

¹ Nevalal, 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 Nevalal, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat

⁴ Nevalal, J. a kol. 2003: Výživa v dětském věku.

⁵ Nevalal, 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 Nevalal, J. a kol. 2003: Výživa v dětském věku.

⁸ Nevalal, 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 Společnost pro výživu, Odborná společnost praktických dětských lékařů, 2013–2014: Nutriční návyky a stav výživy dětí časného věku v České republice

¹¹ Více informací v Nevalal, J. a kol. 2014: Doporučení Pracovní skupiny dětské gastroenterologie a výživy ČPS pro výživu kojenců a batolat nebo v Nevalal, J. 2013: Výživa batolete a předškolního dítěte.

¹² Nevalal, J. a kol. 2003: Výživa v dětském věku.



Nutriklub

Sponzor výroby a distribuce brožury

www.nutriklub.cz

PORAĎTE SE S NÁMI! VOLEJTE ZDARMA



800-110-000

info@nutriklub.cz www.nutriklub.cz