

Trendy a fakty



- Naučiť dieťa **správnym stravovacím zvyklostiam**, ktoré si odnáša na celý život, je jednou zo základných úloh dospelých v bezprostrednom okolí dieťaťa.
- Veda o výžive – dietológia – poskytuje základné rady a odporúčania, ktoré zabezpečia **zdravý rast a vývoj detí**. Vývoj zásad závisí od vedeckých poznatkov, ale aj od skúseností.
- Neexistuje jednoznačne dobrá alebo zlá potravina, existuje iba nesprávny výber zloženia alebo množstva vybratej potravy a **nesprávny spôsob stravovania**.
- Výber stravy závisí nielen od diétnych nariadení, ale aj od individuálnej chuti a potrieb, zvyklostí, možností rodiny a kultúrnych tradícií. Dôležitá je ale **harmonizácia všetkých faktorov**.
- Za skladbu stravy je jednoznačne **zodpovedný dospelý**. O strave je potrebné s dieťaťom hovoriť. Detská chuť sa mení tak, ako sa mení, vyvíja a rastie aj vaše dieťa. Strava dieťaťa sa má meniť podľa požiadaviek v **jednotlivých fázach rastu**.
- Sledujte reakcie dieťaťa na jednotlivé pokrmy a prípadné otázky konzultujte so svojím lekárom. Ak máte pochybnosti o vhodnosti jedál pre vaše dieťa, založte si **záznamník jedálneho lístka** a pozorujte potraviny, ktoré dieťaťu ponúkate.
- Na základe záznamov lekár môže posúdiť napĺňanie **odporúčaných výživových dávok** pre jednotlivé zložky potravy. Obráťte sa na svojho lekára skôr, ako sa rozhodnete pre **alternatívne formy výživy** alebo špeciálne diéty pre dieťa.
- Z konzumácie jedla je dôležité vytvoriť príjemný zážitok, stolovať s dieťaťom spoločne a nepodávať mu jedlo oddelene od ostatných. **Pohoda pri jedle** je neoddeliteľnou súčasťou správnej výživy.
- **Základy správnej stravy** pre vývoj dieťaťa je potrebné dať už pred jeho narodením. Skladba stravy matky je rozhodujúca počas celého obdobia tehotenstva.



ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Zdravá výživa detí

Ako sa stravujú deti na Slovensku?

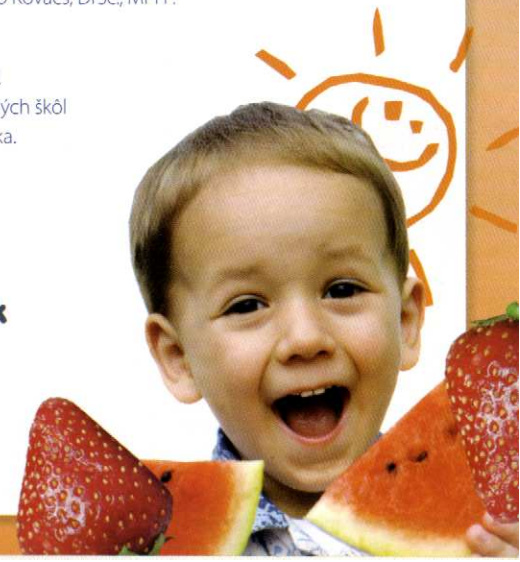


- **takmer 40%** detí nekonzumuje pravidelne raňajky
- **z toho 17,2%** neraňajkuje vôbec
- **21,1%** jedáva raňajky nepravidelne
- **1,8%** nekonzumuje desiatu
- počet detí, ktoré na desiatu pravidelne konzumujú sladkosti alebo pokrm rýchleho občerstvenia stúpa s vekom
- viac ako **95%** detí obeduje pravidelne
- počet detí, ktoré obedujú nepravidelne, sa zvyšuje vekom
- lepší stravovací režim bol zistený u mestských detí v porovnaní s deťmi z vidieka

MUDr. Katarína Babinská, PhD, MSc. | MUDr. Eva Vitáriušová | RNDr. Jozef Rosinsky, MPH
MUC. Katarína Babinská ml. | doc. MUDr. Ľudmila Košťálová, CSc. | MUDr. Anna Hlavatá
MUDr. Zuzana Pribilincová, CSc. | prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH :

Stravovací režim školákov na Slovensku
(Pediatria pre prax, ročník 8, 2007, 4, str. 217 – 220).
Prieskum sa uskutočnil medzi 4614 žiakmi základných škôl
vo veku 6-16 rokov v desiatich regiónoch Slovenska.

www.výživa **detí**.sk





MUDr. Adriana Ilavská

Odborná lekárka pre diabetológiu, poruchy látkovej premeny a výživy

Zdravie dieťaťa je dar. Závaži od neho kvalita jeho budúceho života, možné sprievodné ochorenia a aj celková dĺžka života. Väčšina ho dostane do vienkia už pri narodení a úlohou dospelých je chrániť ho. Za úroveň zdravia dieťaťa zodpovedajú blízki v jeho bezprostrednom okolí.

Až 60 percent ochorení v dospelosti spôsobuje nesprávny životný štýl, ktorého zvyklosti sa zakoreňujú od útleho detstva. Často sa ale stáva, že dospelým sa oči otvoria až neskôr – pri prepuknutí ochorenia alebo jeho komplikácii. Rozhodujúci význam má zdravá strava. Platí jednoznačné pravidlo – čím skôr začneme so správnou výživou, tým je väčší predpoklad na dlhodobý úspech v podobe plného zdravia. Ale tiež platí, že vždy je čas začať a nikdy nie je neskoro. Aj malé zmeny v zaužívaných zvyklostiach môžu priaznivo ovplyvniť budúcnosť.

Je dieťa dospelý človek v malom?

Rozhodne nie. Dieťa v porovnaní s dospelým potrebuje na kilogram svojej váhy niekoľkonásobne viac energie a výživových látok. Preto pestrosť a vyváženosť stravy je pre zdravý telesný a duševný rast nevyhnutnosťou. Nesprávna skladba sa môže ľahko prejaviť zaostávaním alebo nesprávnym rastom, duševným i fyzickým vývinom. Viac informácií a ukážky jedálničkov na www.vyzivadeti.sk

Prečo je zloženie jedla veľmi dôležité pre deti?

Skladba potravy priamo ovplyvňuje rast a vývoj detí, ich schopnosť koncentrovať sa, vnímať. Ovplyvňuje aj vznik obezity, metabolických ochorení, ochorení srdcovo-cievneho systému, imunitného systému a nádorových ochorení. Zdravá výživa zabezpečuje fyziologickú činnosť organizmu a je nevyhnutným predpokladom zdravého telesného a duševného vývoja detí. Počas vývoja dieťaťa sa potreba aj zloženie potrebných živín mení. Najrýchlejším rastovým obdobím je prvý rok života a puberta.

Aké sú viditeľné následky nesprávnej výživy?

Jednoduchým ukazovateľom správnosti výživy je zdravotný stav dieťaťa, jeho váha, psychická i fyzická kondícia. Dôležité je všimnúť si už aj malé odchýlky. Patrí medzi ne stav kože, nechty, vlasov, farba kože a slizníc, kazivosť zubov. Väčšie zmeny (obezita, podvýživa, poruchy rastu, chudokrvnosť, iné zreteľné známky nesprávnej výživy) už vyžadujú aj náročnejšie zásahy nielen do výživy, ale aj liečbu. Nepravidielný stravovací režim v podobe napríklad vynechávania raňajok nepriaznivo ovplyvňuje aj duševnú činnosť. Deti, ktoré neraňajkujú, majú horšie výsledky psychologických testov, sú menej pozorné. Podobne ovplyvňuje sústredenosť dieťaťa aj nedostatok tekutín.

Existuje jednoduchý recept?

Pestrá strava je najjednoduchším spôsobom, ako zabezpečiť organizmu dostatočný prívod všetkých živín. V strave majú byť zastúpené všetky základné potraviny – chlieb alebo pečivo, výrobky z obilnín, mlieko a mliečne výrobky, chudé druhy mäsa, ryby, menej červeného mäsa, pestré spektrum ovocia a zeleniny, strukoviny, vajička. Pri nedostatočnej vyváženosti, alebo absencii niektorej potravy hrozí riziko nedostatku niektorej zo stavebných živín potrebných pre telo.

Čo robiť, keď dieťa odmieta jedlo alebo niektoré druhy pokrmov?

Deti do jedla nesmieme nútiť. Výsledný efekt by bol opačný. Úlohou dospelých, ktorá je niekedy veľmi ťažkou, je nájsť spôsob, aby si deti odporúčanú potravu obľúbili. Trpezlivosť je pri tom nevyhnutnou podmienkou. Na to, aby si potravinu obľúbil dospelý človek, stačí 2-5 ochutnávok, dieťa ich potrebuje vyše desať ale nesmie k nim byť nútené. Navyše, chuť detí sa mení. Niekedy stačí iba počkať a po určitom čase s odmietanou potravou nebude problém.

Musí dieťa jesť každý deň mäso?

Doba, keď deti museli jesť každý deň mäso, je už za nami. Podmienkou je ale zabezpečiť dostatočný príjem bielkovín. Môžu byť, podobne ako mäso, živočíšneho pôvodu – nachádzajú sa v mlieku a mliečnych výrobkoch, alebo rastlinného – získavané hlavne zo strukovín. Bielkoviny sa skladajú z aminokyselín a esenciálne, teda pre život nevyhnutné, sa nachádzajú napríklad aj v zemiakoch.

Musí dieťa jesť každý deň ovocie a zeleninu?

Kým dieťa prijme určitý druh zeleniny alebo ovocia, zvyčajne ho najskôr až 10-krát ochutná. Denne by malo dieťa zjesť až 5 porcií ovocia alebo zeleniny. Prakticky to znamená pridať tento dôležitý zdroj vitamínov, antioxidantov a vlákniny ku každému podávanému jedlu. Má tvoriť jeho podstatu (desiata, olovrant) alebo prílohu (raňajky, obed, večera).



Je možné zjesť denne päť zdravých porcií?

Aj u dieťaťa, ktoré obľubuje ovocie, je ťažko predstaviteľné, že samo siahne po ňom alebo po zelenine až 5-krát denne. Navyše takto často konzumuje iba zanedbateľné percento. Tu je úloha dospelých – cieľene ponúkať ovocie, alebo ho nechať nachystané na miestach, kde sa dieťa pohybuje. Nachystané znamená očistené, nakrájané, osúpané – v podobe, aké má dieťa rado. Tak je oveľa menší predpoklad, že siahne za niečím iným, najčastejšie za sladkosťami. Navyše v rodine sa používajú obyčajne iba stále rovnaké druhy ovocia a zeleniny, s malou obmenou. Pestrosť je základom úspechu, hlavne u detí.

Môže dieťa jesť každý deň sladkosti?

Sladkosti nie sú nevyhnutnou súčasťou zdravej stravy. Telo dieťaťa sa bez nich úplne zaobíde, nepotrebuje ich. Sú ale príjemným spestením. Platí pravidlo – všetkého s mierou. Ak sladkosti, tak s čo najmenším podielom tuku. Najvhodnejšie je namiesto sladkostí ponúknuť ovocie. Je v ňom obsiahnutý ovocný cukor (fruktóza), v hrozne je glukóza. V čerstvom ovocí je navyše veľa vitamínov a vláknin, ktoré deťom prospievajú. Náhradou môžu byť aj cereálie, sušené ovocie, orechy.



Prečo nemôžu jesť všetko? (však aj my sme jedli 😊)

Po narodení dieťaťa nie je ešte slizničný imunitný systém úplne vyvinutý. Pre rozvoj tolerancie rôznych druhov potravín je potrebné prispôbiť sa jeho vývinu a potraviny zaraďovať postupne. Je to najúčinnější spôsob, ako predchádzať neskorším alergiám.

Obezita? „Však z toho vyrastie...“

V súčasnosti sa veľkým zdravotným problémom stáva nadváha a obezita u detí. Súvisí so zlou životosprávou, nevhodným stravovaním, nedostatkom pohybu. Už v detstve sa zvyšuje počet tukových buniek, ktoré ale v dospelosti nezaniikajú, práve naopak, majú sklon sa zväčšovať. Z 80 percent obeznych detí sa stanú aj obezni dospelí. A obezita je spojená s významným zvýšením rizika cukrovky, vysokého krvného tlaku, infarktu srdca, neplodnosti. Už pri prvých náznakoch treba urobiť rôzne opatrenia a nečakať, či z toho dieťa „vyrastie“. Väčšinou nevyrastie. Kilogramy navyše nie sú iba chybičkou krásy, ale sú základom závažných zdravotných ťažkostí.

Stojí naše úsilie za to?

Väčšina mamičiek sa snaží dať svojim deťom to najlepšie, a to sa samozrejme týka aj stravy. Pri dodržiavaní správnej výživy nielenže dieťa bude zdravé, ale odnesie si do života aj správne zásady, ktoré odovzdá ďalej svojim deťom... Správnym stravovaním možno predchádzať väčšine civilizizačných ochorení.

