

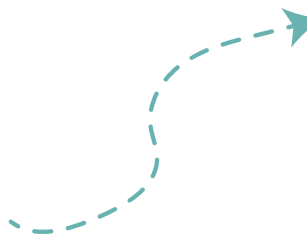
Výživové normy pro děti od 1 roku věku do 3 let věku

Alexandra Košťálová, Státní zdravotní ústav



Nejen rodina je důležitá

Děti se učí, co budou mít rády



V batolecím věku je velký potenciál tvorby potravinových preferencí

V tomto období se dítě učí především **nápodobou**, proto je klíčový dobrý příklad pečující osoby.

Zaměstnanci dětských skupin, mateřských škol, stejně jako prarodiče a další vychovatelé, mají v péči o batolata klíčovou úlohu. Je důležité, aby si všichni uvědomili, že bez ohledu na to, kde se batolata stravují, mohou mít všichni zúčastnění podíl na zlepšení jejich stravování.

Více než kdy jindy je v tomto období potřeba **trpělivosti**. U některých dětí se totiž velice silně projevuje **neofobie**.

Bod 1

K přípravě umělé mléčné výživy se používá balená kojenecká voda nebo voda, která odpovídá ve všech ukazatelích požadavkům na pitnou vodu, zejména pokud jde o dusitany a dusičnany.

Bod 2

Formule s upraveným kravským mlékem se podávají jen se souhlasem zákonného zástupce dítěte podle tolerance dítěte.

Bod 3

Strava se mechanicky upravuje s ohledem na individuální možnosti a potřeby dítěte.

Bod 4

Každé denní jídlo, kterým je **snídaně, přesnídávka, oběd, svačina a večeře**, obsahuje

- a **zeleninu** nebo **ovoce** v syrovém stavu nebo tepelně upravené,
- b zdroj **sacharidů** – obiloviny, pseudoobiloviny nebo brambory,
- c zdroj **bílkovin** – maso, ryby, korýši, měkkýši, vejce, mléčné výrobky, mléko nebo luštěniny,
- d zdroj **tuků**, který je přítomen buď v potravinách samotných, nebo se do pokrmů přidává.



Ovoze! + sacharidy + bílkoviny + tuky



Aby dětský organismus mohl správně růst a vyvíjet se, potřebuje všechny **živiny**. Nejjednodušší cesta je dopřát mu jich dostatek v každém jídle.

Kromě **ovoce a zeleniny** je potřeba doplnit **dostatek bílkovin**. Ty tělu poskytnou nejen dostatek stavebních látek, ale mají obrovské množství dalších funkcí a na celkové zdraví mají obrovský vliv. Opět nám pomůže pěst, dlaň či hrst - přesně tak velká by porce potravin bohatých na bílkoviny měla být.

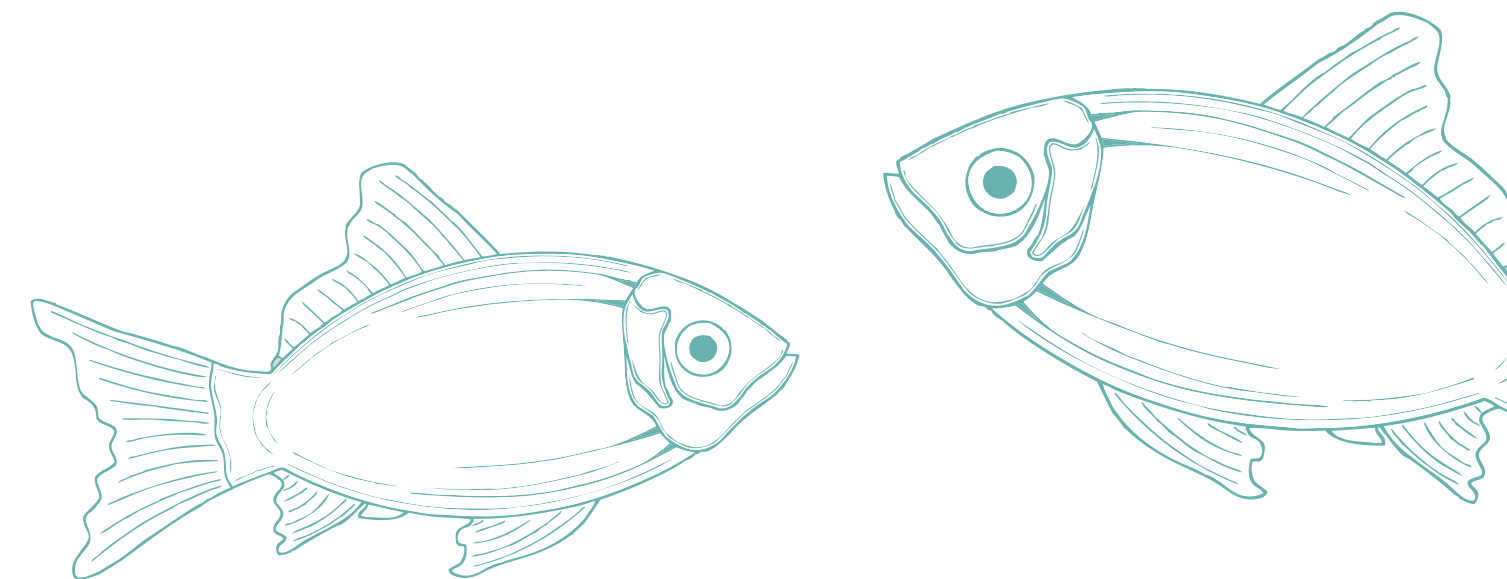
Tělo ale potřebuje i **sacharidy**. Trošku dostane z ovoce a zeleniny, ale tu hlavní část je potřeba ještě doplnit - zvolte třeba brambory, těstoviny nebo rýži. Pokud se to hodí, sáhněte po celozrnných variantách.

Poslední složkou, kterou je potřeba doplnit, jsou **tuky**. Buď již v potravinách jsou (např. k mléčným výrobkům není třeba je přidávat), nebo je přidáte třeba v rámci přípravy oběda formou oleje. Důležitá je i jejich kvalita.

Řepkový nebo olivový jsou nej

- 1 Při plánování jídelníčku vždy zkontrolujte, zda každé jídlo obsahuje **zeleninu** **nebo ovoce**.
- 2 Ke každému jídlu doplňte zdroj **sacharidů** - třeba pečivo, müsli, brambory, rýži nebo těstoviny. Můžete zvolit i nějakou celozrnnou variantu (knedlík s podílem celozrnné mouky, bulgur atd.).
- 3 Nezapomeňte na **bílkoviny** - jídlo bude sytější. Svačiny či oběd by tak měly obsahovat vejce, sýr, jogurt, tuňáka, maso nebo cizrnu. Potraviny bohaté na bílkoviny můžete i kombinovat (karbanátek z masa a čočky). Čočka s vejcem? Na této kombinaci není vůbec nic špatné.
- 4 Nezapomínejte na **tuk**. Je to právě tuk, kdo dělá pokrmy lahodné. Rozpouští se v něm vitaminy, ale také aromatické látky. Volte co nejvíce řepkový a olivový olej, ale i máslo může být v některých případech dobrá volba.

Pozor u bezmasých pokrmů - pokud neobsahují bílkovinu (vejce, luštěniny, mléčný výrobek či mléko), dejte je do polévky nebo salátu (např. luštěniny). Tuk patří i do polévky - zvýrazní její chuť a již není potřeba tolik soli.



Bod 5

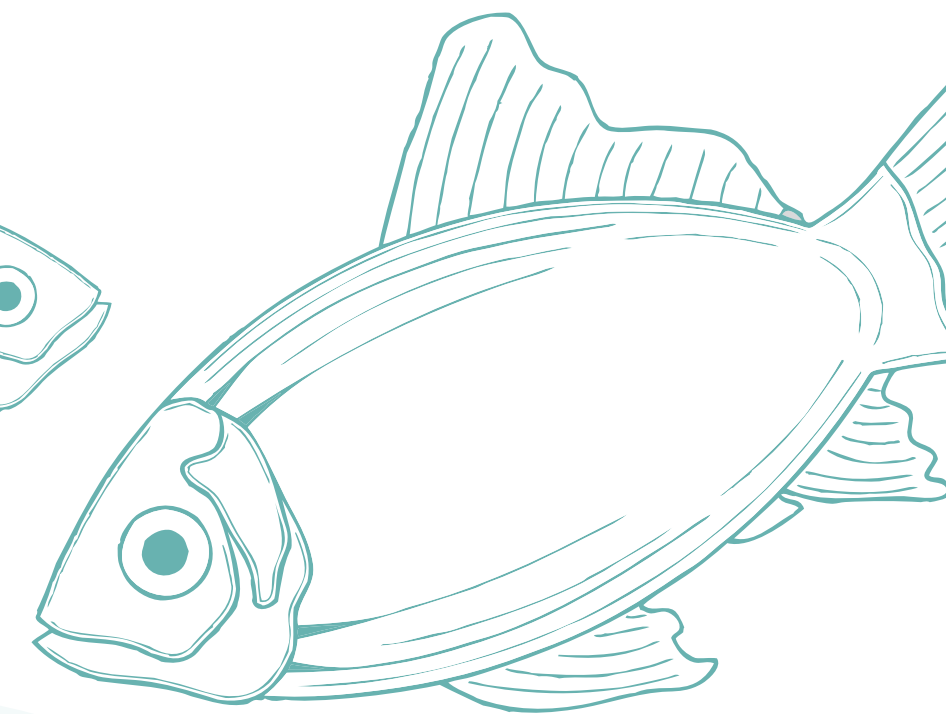
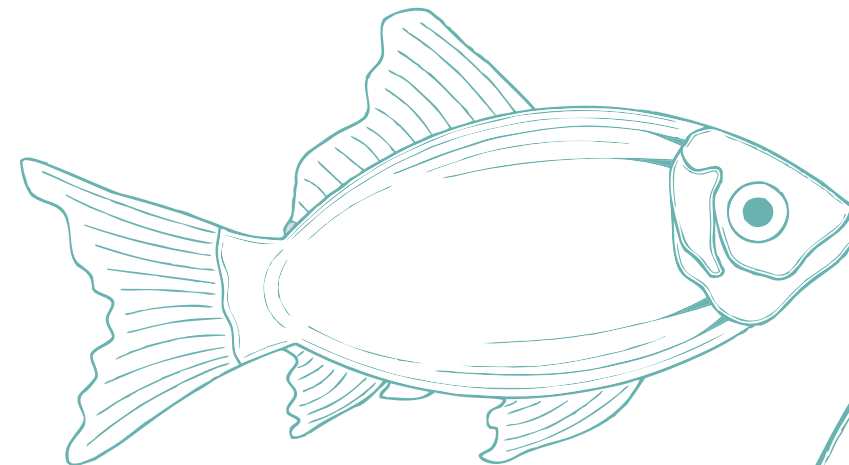
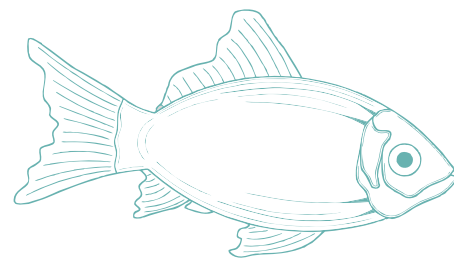
Minimálně čtyřikrát **během 20 provozních dnů** se podává denní **jídlo s rybou**, z toho minimálně dvakrát se podává pokrm s rybou v rámci oběda a minimálně dvakrát se podává pokrm s rybou v rámci přesnídávky nebo svačiny. V rámci oběda může být pokrmem s rybou předkrm, polévka nebo hlavní chod.

Min. 2 x měsíčně ryba k obědu

Min. 2 x měsíčně ryba přesnídávce nebo svačině



Jak vybírat ryby



Většinu ryb, které jsou nakupovány, jsou ryby mražené. Jejich kvalita se může lišit. Určitě se vám někdy stalo, nebo jste od někoho slyšeli, že zakoupená ryba při úpravě pustila mnoho vody.

Čeho si všímat na etiketách nebo na co se ptát vašeho dodavatele?

1

Chlazené ryby

Ryby, které byly vyloveny na moři, zmrazeny a rozmrazeny a jsou dále nabízeny jako chlazené. Nebo sladkovodní ryby z české produkce – které se historicky prodávají při teplotě 0 až 5 °C

2

Hluboce zmrazené - sea frozen

Ryby byly zpracovány a zmrazeny přímo na palubě lodi, ještě na moři. Povolena prodleva mezi výlovem a zmrazením je cca 30 minut. Rychlým zmrazením dochází k tvorbě malých krystalků ledu. Při tepelné úpravě se uvolní méně vody. Toto zpracování zaručuje, že se do výrobků nepřidává voda ani aditivní látky.

3

Hluboce zmrazené - land frozen

Vylovené ryby se na lodích skladují při teplotě tajícího ledu a zpracovávají a mrazí se až na pevnině. Během časové prodlevy může dojít k fyziologickým změnám v rybí svalovině.

4

Hluboce zmrazené - **double frozen**

Ryby se zmrazí na moři hned po vylovení. Odvezou se na pevninu, tam se rozmrazí, zpracují (vykuchají, filetují a podobně), znovu zmrazí, a pak teprve putují dál. Lze říct, že „double frozen“ je nejhorší možný způsob zpracování ryb. Aby se předešlo hlubokému vysychání takto zpracovaných ryb, je potřeba do nich přidat vodu. Na obalech pak ve složení naleznete stabilizátory **např. E451 či E452**.



Při tepelné úpravě se přidaná voda uvolňuje a porce rybího masa se tak stane mnohem menší.

Vzhledem k tomu, že strava malých dětí se má skládat s maximálního množství minimálně průmyslově zpracovaných potravin, nedoporučujeme v tomto věku zařazovat **rybí polotovary** (rybí prsty, karbanátky apod.) a to zejména z důvodu nemožnosti ovlivnit množství soli v nich

Bezmasý hlavní chod k obědu neznamená, že polévka musí být bezmasá, ani že zbývající denní jídla jsou bezmasá

Bod 6

Minimálně **osmkrát** v rámci **20 provozních dnů** se podává k obědu **bezmasý pokrm**. Z toho **maximálně dvakrát** se může jednat o **sladký pokrm** v rámci hlavního chodu oběda.

I luštěniny je vhodné podávat – cizrnu a fažole je však menším dětem lepší rozmačkat.



Bezmasé pokrmy

Bezmasé pokrmy měly a stále mají pevné místo v našich jídelníčcích. Dříve více, nyní je vytlačily v běžné stravě pokrmy s masem.

Nebojte se, že by děti nedostaly potřebné živiny. Pokud je spolu s polévkou či doplňkem sestaven oběd dobře, mohou být i bezmasé varianty velmi výživné a nemusí se tak lišit od pokrmů s masem. Mohou a nemusí být levnější.

1

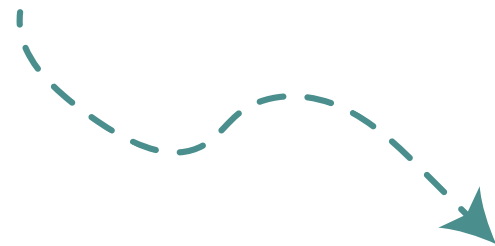
Jen bez masa

Bezmasé pokrmy mohou obsahovat jiné živočišné potraviny - vejce, mléko, sýry, smetanu, jogurt, máslo. Neobsahují ale ani ryby nebo uzeniny.

2

Důležitá je skladba

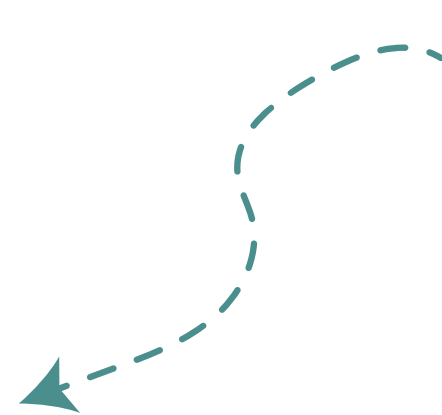
Kombinace s polévkou nebo doplňkem je důležitá. I bezmasý oběd má obsahovat zeleninu/ovoce, zdroj bílkoviny, sacharidy a tuky.



Pečená zelenina a zeleninová polévka nevadí, ale celý oběd je chudý na bílkoviny. To lze vyřešit nějakým dobrým jogurtem jako doplňkem. Nebo nahradit zeleninovou polévku luštěninovou nebo vývarem s masem.

Těstoviny a gnocchci

S boloňskou z červené čočky, pomodoro, zeleninové lasagne, omáčka s jemnou omáčkou z pečených paprik, dýňové lasagne, gnocchi se smetanovým špenátem



Variant je nespočet, stejně jako u těstovin i u těchto dalších skupin je celá škála receptů, které budou dětem chutnat. Vyberte jejich oblíbenou zeleninu a kombinujte

Halušky a špecle

Halušky se smetanovým špenátem, s omáčkou z pečených paprik, se zelím

Pilaf, krupetto, bulguretto, paella, kuskus, poke bowl

s kombinací zeleniny, hráškové rizoto, rizoto s řepou, krupetto se žampiony nebo hříbky...

Karbanátky, placičky, falafel - upravené v konvektomatu

karbanátky se zeleninou a pohankovou lámankou, luštěninové karbanátky, pórkové placičky, bramboráky, květákové placičky...

 upravovány v konvektomatu

Klasické české pokrmy

koprovka s brambory a vejcem, špenát s brambory a vejcem,

Tortilly

S libovolnou zeleninovou a luštěninovou náplní a se sýrem

Pizzy, quiche, palačinky naslano, slané záviny

Zapečené brambory, fritaty, zapečená zelenina (lilek s rajčaty...)

Děti a cukry

Děti jíst cukry a sladké nepotřebují

Množství, které je pro tělo nezbytné si vyrobí samo nebo cukry přijímá z potravin, kde jsou přirozené – mléko, neochucené mléčné výrobky, ovoce



Ani mošt z bio jablek není zdravá varianta nápoje. Mošt je jen voda a cukr – to významné – vláknina – se při jeho výrobě vyhazuje. Sklenička o objemu cca 200 ml obsahuje téměř 5 kostek cukru

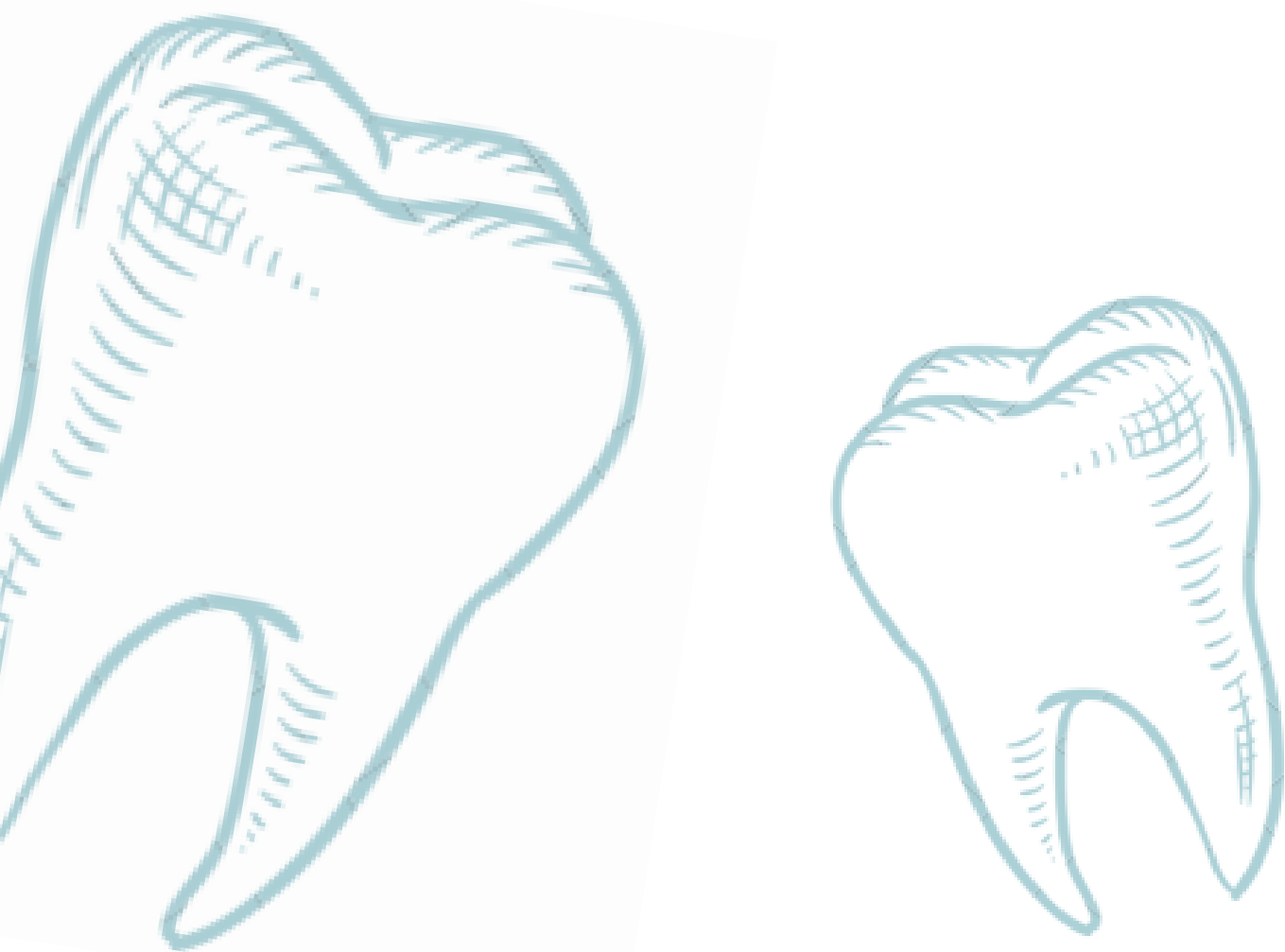
A co cukr udělá v těle?

Mošt obsahuje sacharózu, glukózu a fruktózu. Pro tělo jsou to naprosto stejné molekuly jako např. v kolových nápojích. Tělo nepozná odkud cukr pochází. Tělo jen přesně ví, co udělat, když se cukr ve střevu vstřebá a v krvi je najednou velké množství glukózy.

Vysoké množství cukru v krvi je signálem, že ho tělo ho musí co nejrychleji dostat z krve pryč – do buněk. Proto vyplaví hodně inzulínu. Prudké výkyvy inzulínu jsou však nebezpečné a mohou z dlouhodobého hlediska vést k **rozvoji cukrovky**.

Cukr je výživa pro **bakterie zubního plaku** – ty produkují kyseliny naleptávající sklovinu. Kyseliny obsahuje i sám mošt.

Oplachování zubů moštem snižuje pH v ústech a podporuje tvorbu kazu. Při pití vody a neslazených nápojů se po jídle tímto nápojem pH naopak neutralizuje.



Sladký oběd občas nevadí



Děti milují sladké obědy, a ty také nemusí být vždy výživovou katastrofou. **ale....**

Většinou se jedná o moučná jídla, a právě mouku lze dobře v řadě receptů i pro malé děti zaměnit za **celozrnnou** variantu.

→ **čím méně, tím lépe**

Cukr máte ve svých rukou. Ani ve sladkých pokrmech ho nemusí být hromada, sladkou chuť má i ovoce, které se dá do řady sladkých pokrmů přidat (výborně poslouží banán, mango, podušené jablíčko nebo hruška).

Nezapomeňte, že i sladký oběd musí obsahovat **zeleninu nebo ovoce**. Nabízí se podat zeleninovou polévku, ovoce zakomponovat do knedlíků, kaší nebo přidat ovocný salát nebo třeba ovoce jako doplněk.

Některé sladké pokrmy jsou velmi chudé na bílkoviny a děti po nich mohou mít rychle hlad. Nezapomínejte proto bílkovinu **doplnit** např. vhodnou polévkou.

Třeba **šišky s máslem sypané strouhankou a cukrem** neobsahují, zeleninu, ovoce ani bílkovinu. Nabízí se tedy kombinace s luštěninovou polévkou a ovocem ve formě doplňku, nebo s hovězím vývarem s dostatkem zeleniny. Variantou je i změnit recept a podat šišky s máslem sypané perníkem, trochou cukru a strouhaným tvarohem a k tomu ovocný rozvar nebo zeleninovou polévku.

Bod 7

Sladké varianty přesnídávek a svačín se podávají maximálně **osmkrát** v **rámcí 20 provozních dnů**. Za sladkou variantu přesnídávek a svačín je považován pokrm s volnými cukry. **Volnými cukry se rozumí přidané cukry a cukry přirozeně se vyskytující v medu, sirupech, ovocných a zeleninových šťávách a koncentrovaných šťávách.**

Sladké přesnídávky a svačinky



Děti si občas rády dají sladkou svačinku či přesnídávku. Potřeba je jen ohlídat, aby neobsahovala **zbytečně moc cukru**. Proto čtěte obaly a vybírejte takové výrobky, ve kterých je cukru méně.

Velké rozdíly jsou například v ochucených jogurtech, ale i snídaňových cereáliích.

Nejlepší variantou, kdy přesně víte kolik cukru používáte, je vlastní ochucení například bílých mléčných výrobků, ale také příprava vlastní granoly nebo koláčů (bucht), kaší.

S granolou vám mohou pomoci i děti, které si vyberou ingredience, které chtějí přidat dle své chuti.

Pokud volíte jemné pečivo, můžete jej koupit nebo připravit, a v tom případě můžete využít i **celozrnné mouky** či **vločky** a zvýšit tak jeho výživovou hodnotu.

Jogurt s čoko bonbóny	
Energie	502 kJ
Tuky	4,2 g
Z toho nasycené	2,6 g
Sacharidy	16,1 g
Z toho cukry	13,5 g
Bílkoviny	4,2 g
Sůl	0,14 g

Jogurt jahodový	
Energie	359 kJ
Tuky	2,8 g
Z toho nasycené	1,8 g
Sacharidy	11,2 g
Z toho cukry	11 g
Bílkoviny	3,7 g
Sůl	0,13 g

povolené
maximum

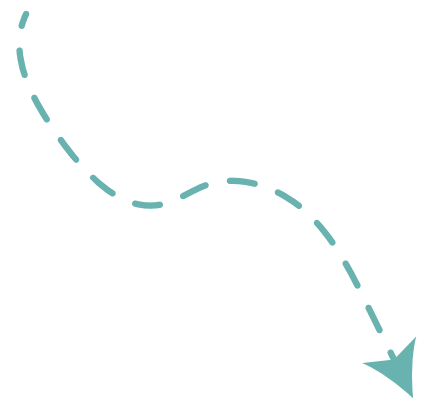


Pokud dětem například ochutíte jogurt pouze banánem a neochucené müsli, nebo do bílého jogurt nastrouháte jablko a přidáte skořici a ničím nepřisladíte, pak taková svačina není považována za sladkou a můžete ji podávat ještě nad rámec 2 sladkých přesnídávek a svačin týdně.



Bod 8

V rámci jednoho provozního dne je možné podávat pouze **1 sladký pokrm**.



Pokud dám sladkou přesnídávku pak žádné další denní jídlo nesmí být sladké (nepodám tedy sladký oběd nebo přesnídávku) a naopak.

Bod 9

Cukrářské výrobky, sladké trvanlivé pečivo, cukrovinky, čokoláda a čokoládové bonbony se **nepodávají**.



Bod 10

Jako dezerty v rámci oběda se nepodávají mléčné výrobky s přidaným cukrem.



Bod 11

Nápoje s volnými cukry se nepodávají.



Ve sladkém nápoji jsou pouze cukry, nemají jiné benefity. Ve stravě malých dětí jsou naprosto postradatelné. Pokud se dítě naučí pít nápoje bez cukru, je to do života obrovská výhoda.



Bod 12

Ke každému dennímu jídlu je nabízen alespoň **jeden nealkoholický nápoj bez mléka** a alespoň **jeden nápoj mléko obsahující**. Nápoj obsahující mléko lze nahradit mléčným výrobkem.

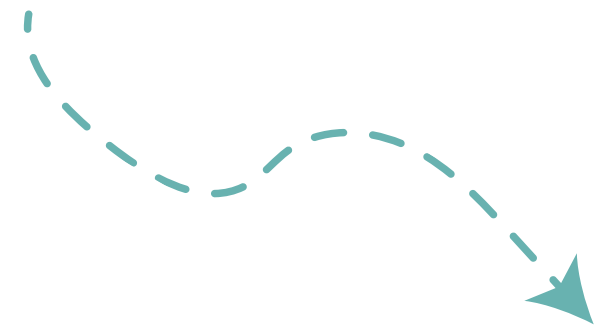


Vyberou si tak i děti, které mléko kvůli dietnímu omezení nesmějí.

Když dáváte ke svačince jogurt, nemusí už být na výběr mléko (ale může).

Bod 13

Nejsou podávány nápoje sycené oxidem uhličitým.



Bolest břicha

Nadýmání



Nízký příjem tekutin

Všimli jste si marketingu na slazené mléčné výrobky pro děti?

Jak vypadají obaly jogurtů pro děti?

Kdo určil, že jsou tyto výrobky určeny pro děti?

Jak atraktivní jsou oproti tomu obaly neochucených mv?

Které jsou však pro děti nejvhodnější?

Potravinářské firmy. Neexistuje
jediné doporučení zdravotníků ke
konzumaci sladkých mléčných
výrobků dětmi

Ozdobte bílý jogurt v
mističce - i vy uděláte
krásný zdravý marketing



Bod 15

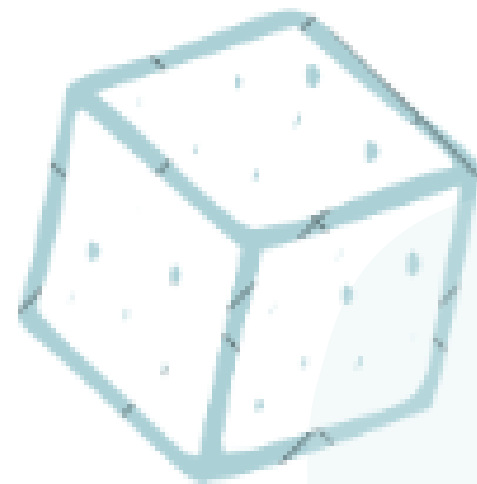
Zakoupené již ochucené mléčné výrobky lze podávat v rámci snídani, přesnídávky nebo svačiny, pokud neobsahují více než **11g cukrů ve 100 g výrobku**.

Tento údaj na
etiketě je rozhodující

Jogurt jahodový	
Energie	359 kJ
Tuky	2,8 g
Z toho nasycené	1,8 g
Sacharidy	11,2 g
Z toho cukry	11 g
Bílkoviny	3,7 g
Sůl	0,13 g

Bod 16

Je-li jako součást snídaně, přesnídávky nebo svačiny připravován **ochucený mléčný výrobek** nebo jeho ochucená rostlinná alternativa, je maximální obsah **přidaného cukru 5 g na 100 g** použitého mléčného výrobku.



jedna kostka cukru
vrchovatá kávová lžička
medu či džemu

5g je přibližně

Dosladit ale banánem
nebo jiným ovocem je
možné

Bod 17

V poslední době jsou odborníci na výživu a lidské zdraví ohledně sladidel a vysoce průmyslově zpracovaných potravin **obezřetnější** než tomu bylo v minulosti. I proto, že se v posledních letech objevily důkazy, že jejich konzumace nemusí být prospěšná pro zdraví.

Na přípravu pokrmů se nepoužívají

- a **dehydratované výrobky**, jde-li o polévku, přísady do polévky, bujón, vývar, omáčku, šťávu a základ pokrmu
- b **ochucovadla**
- c **stolní sladidla** ani potraviny a nápoje, které sladidla obsahují jako potravinářskou přídatnou látku.

Bod 18

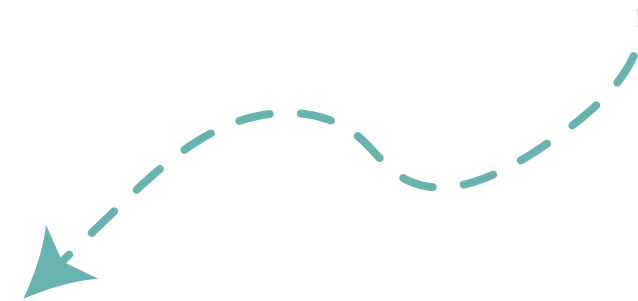
Na přípravu pokrmů se používá pouze **nepálivé** a **nedráždivé** koření a směsi koření nebo kořenících přípravky **bez přidané soli a cukru**.



Bod 19

Na přípravu pokrmů se **nepoužívají** masné výrobky a masné polotovary.

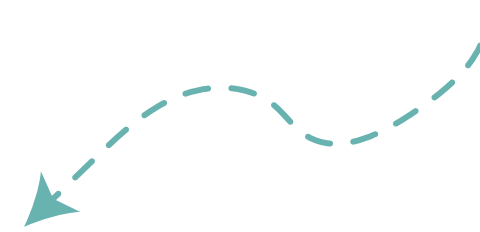
Zpracované masné výrobky jsou
oficiálně klasifikovány jako
karcinogeny 1. třídy



Bod 20

Nepodávají se **sýry s plísní na povrchu, s plísní uvnitř hmoty, dvouplísňové, v solném nálevu a sýry s vyšším obsahem soli než 1,5 g na 100 g výrobku.**

Sýry ano, ale nezvykejme děti na
příliš slanou chuť



Bod 2

K přípravě pokrmů se nepoužívá jednodruhový volný palmový, palmojádrový a kokosový tuk.

Zato olivovým nebo řepkovým
nemusíte příliš šetřit.

Děti, oproti dospělým ve stravě
potřebují mírně více tuku.



Děkujeme, že denně vaříte pro
ty nejmenší a nejzranitelnější

Díky vám dostanou zdravý základ do života

