

13 RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ

1

Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte **v prvních tisíci dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Kojení je nejpřirozenějším způsobem výživy kojence. Je doporučeno výlučné kojení po dobu 6 měsíců dítěte a s postupným zaváděním příkrmů pokračovat s kojením i dále. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.

2

Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25 – 75 percentilem (maximálně mezi 10 – 90 percentilem) růstových grafů.

3

Podporujte fyzickou aktivitu dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.

4

Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídaně.

5

Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.

6

Nejdříve **po ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejpozději **do ukončení sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaší, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, ryži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1x týdně).

7

Jemné rybí maso (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.

8

Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5 – 6 porcích v kojeneckém věku přes 3 – 4 porce v batolecím a 2 – 3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).

9

Od předškolního a školního věku **omezujte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.

10

U dětí **omezujte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

11

Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. Buďte příkladem.

12

Předcházejte nákazám a otrávám z potravin **správným zacházením s potravinami při nákupu**, uskladnění a přípravě pokrmů; **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou** před konzumací potravy vedtě i své děti.

13

Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít i mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizované** nejlépe neperlivé **minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.



PREVENCE DĚTSKÉ OBEZITY



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

CO MŮŽETE UDĚLAT, POKUD MÁ DÍTĚ TENDENCE K NADVÁZE A OBEZITĚ?

Snažte se vytvořit takové podmínky, aby dítě samo od sebe jedlo jen tolik, kolik stačí k zasyčení.
Jak na to? Pročtěte si naše tipy:



PSYCHIKA

Děti špatně snášejí zákazy a omezování v jídle. Pamatujte na to, že psychika dítěte je stejně důležitá jako zdravá strava a pohyb. Mějte dítě bezpodmínečně rádi a podporujte jej ve zdravém životním stylu.

SPÁNEK

Dítě by mělo chodit brzy spát. Nevyspalé dítě má kvůli hormonálním změnám větší chuť jídlu a tendence jíst více sladkostí. Snažte se omezit stresovou zátěž. Dítě se sklony k přibírání by se mohlo naučit řešit stresšpatně - tedy jídlkem.



JÍDLO 5x DENNĚ

Snažte se, aby dítě jedlo 5x denně. Dítě by mělo sníst za den 3 hlavní jídla a mezitím 2 svačinky. Pokud dítě před jídlkem dostane zeleninu nebo ovoce (ve formě polévky, salátu nebo jen tak syrové), nasytí se ještě před jídlkem a bude mu stačit porce přiměřená jeho věku. Nebude mít sklony přidávat.

SNÍDANĚ

Dítě by mělo snídat, ale nemělo by mít sladké snídaně. Tipy na vhodné snídaně najdete na webu. www.prevencedetskeobezity.cz



VHODNÉ NÁPOJE

Povzbuzujte dítě k pití tekutin, tím přirozeně trochu omezíte jeho chuť k jídlu. Dítě by mělo pít hlavně vodu a neslazené čaje. Pití džusů a slazených nápojů omezte na minimum.

STOLUJTE PRAVIDELNĚ SPOLU

Alespoň 5x týdně stolujte spolu. Konzumujte přiměřené porce dostatečně pestré a nutričně vyvážené stravy. Povede to ke správným stravovacím návykům vašeho dítěte. Snažte se dítě naučit jíst pomalu tak, aby se naučilo včas rozpoznat pocit sytosti. Tím zabráníte nevědomému přejídání.



BUĎTE PŘÍKLADEM

Jezte zdravě a hlídejte si velikost porcí. Vaše dítě vás bude napodobovat. Dostatečné množství ovoce, zeleniny, ryb, libového masa, zakysaných mléčných výrobků, luštěnin, celozrnných obilovin a kvalitních rostlinných olejů zajistí potřebné množství živin, minerálních látek a vitaminů. Snižte množství potravin s větším množstvím živočišných tuků a nebo s přidaným cukrem na minimum. Nepoužívejte pochutiny jako odměnu. Dítě odměňte jiným způsobem – např. si s ním zahrajte oblíbenou hru nebo se věnujte jiné činnosti, kterou má rádo.

POHYB

Zdravý pohyb je stejně důležitý jako správná strava. Hýbejte se, kdykoliv je to možné. Chodte pěšky, hrajte hry v přírodě, jezděte na kole, nechte dítě, ať vám pomáhá s domácími pracemi.



Podrobně na www.prevencedetskeobezity.cz