Výživa batolat

Doporučení pro rodiče

Radek

Výživa batolete vyžaduje optimální různorodou stravu, podílí se na programování metabolismu organismu do dalších let. V tomto období se také formuje vztah dítěte ke stravování, což vyžaduje notnou dávku trpělivosti, vstřícnosti a důslednosti ze strany rodičů. To je komplikováno častou reakcí batolat, tzv. neofobií – strachem z nového, nechtějí ochutnávat nové pokrmy, častá je vybíravost v jídle. Dítě nelze k jídlu donutit, jen opakované nenásilné nabízení odmítaných potravin (zpočátku ve velmi malém množství) zabrání jednostranné výživě. Není vhodné krmit dítě v pohybu, při hře, sledování televize, nebo když je unavené. Naopak řada dětí se v tomto období začíná přejídat, nejčastěji je nadměrná energie přijímána ve formě sladkých nápojů a pochutin, pravidelně bývá tento typ výživy provázen nedostatkem zeleniny.

Na počátku batolecího období dítě pije z lahve, je krmeno lžičkou a samo jí pevnou stravu rukama. Již kolem druhého roku je schopné pít samo z hrníčku a jíst lžící. Je třeba se vyvarovat výhradně kašovité stravy, která nenaučí dítě kousat a přijímat nové způsoby výživy. Nepodávají se však drobné tuhé kousky, které by dítě mohlo vdechnout – zvláště oříšky, lentilky, kandované ovoce aj.

Batole má malou kapacitu žaludku, proto by strava měla být podávána minimálně v 5 denních porcích, obvyklá doporučovaná energetická hodnota stravy je 100 kcal/kg hmotnosti dítěte/ den.

Doporučený příjem bílkovin pro děti ve věku 1-3 roky je 1 g/kg. Mléko je doporučované po 1. roce života v množství alespoň 300-330 ml/den (nebo jeho ekvivalenty), po 2. roce alespoň 125 ml, do 2 let plnotučné a vždy pasterizované. Výhodnější je i v tomto období, pokud nekojíte, podávat speciální sušená mléka pro batolata, která jsou obohacena o vitaminy, stopové prvky, mastné kyseliny a další důležité látky.

Sacharidy by neměly převýšit 130 g/den, volné cukry podávejte uvážlivě, aby nedošlo k návyku na sladkou stravu a nápoje.

Tuky představují 30-35 % energetického příjmu, do 2 let není limitován přísun cholesterolu, dále se preferují spíše rostlinné tuky. Dbejte na příjem omega-3 mastných kyselin (jejich zdrojem jsou ryby, řepkový a lněný olej a potraviny obohacené o omega-3).

Množství vlákniny doporučované mezi 1. a 3. rokem je 5 g/den. Příjem soli (NaCl) nemá převýšit 2 g/den.

Denní objem tekutin by měl být ve 2. roce 80-120 ml/kg/den, ve 3. roce pak 80-100 ml/kg/den. Objem ovocných šťáv a džusů nemá denně převýšit 120-150 ml. Kromě mléka je vhodné nabízet dítěti vodu a neslazené dětské čaje.

Cílem je naučit dítě jíst s chutí, v přiměřeném množství, samostatně, u stolu, společně s celou rodinou v příjemné atmosféře. Je zřejmé, že civilizační choroby mají jeden z kořenů v nesprávné výživě již v batolecím věku. Pokud byste chtěli hledat další informace na internetu, doporučujeme vám adresu www.1000dni.cz, kde v sekci „Pro rodiče“ najdete řadu užitečných tipů.