

Kuchařka pro rodiče malých dětí

Martin Gregora

2.,
aktualizované
vydání

- Výchova ke správné výživě
- Vhodné potraviny podle věku
- Funkční potraviny a biopotraviny
- Recepty pro batolata, předškoláky a školáky



Kuchařka pro rodiče malých dětí

Martin Gregora

2.,
aktualizované
vydání



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **tretně stíháno**.*

Martin Gregora

Kuchařka pro rodiče malých dětí

2., aktualizované vydání

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5635. publikaci

Odpovědná redaktorka Helena Varšavská

Sazba a zlom Antonín Plicka

Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 192

Vydání 2., 2014

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s., 2014

Photo © Lucie Nassereddine Marková, Antonín Plicka,

Vladislav Rapprich, Helena Varšavská

Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-5198-6

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9418-1 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9419-8 (ve formátu EPUB)

Obsah

O AUTOROVI	9
ÚVOD	11
VÝCHOVA DĚTÍ KE SPRÁVNÉ VÝŽIVĚ	15
Praktické rady ke stolování malých dětí	19
PRAVIDLA DODRŽOVÁNÍ HYGIENY PŘI PŘÍPRAVĚ POKRMŮ	23
VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA	25
Jak vypadá stávající výživová pyramida?	26
<i>Skupina č. 1 – Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory</i>	<i>26</i>
<i>Skupina č. 2 – Zelenina</i>	<i>27</i>
<i>Skupina č. 3 – Ovoce</i>	<i>28</i>
<i>Skupina č. 4 – Mléko a mléčné výrobky</i>	<i>29</i>
<i>Skupina č. 5 – Maso, drůbež, ryby, vejce, ořechy, luštěniny</i>	<i>30</i>
<i>Skupina č. 6 – Tuky, sůl a sladkosti</i>	<i>31</i>
Jak vypadá nová výživová pyramida?	31
CO JE VHODNÉ PRO DÍTĚ? ZÁLEŽÍ NA JEHO VĚKU	35
Starší kojenecký věk – doba zavádění nemléčných příkrmů	35
Jak je to se zaváděním nemléčného příkrmu u dětí s alergickou zátěží?	39
<i>Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny pro alergické dítě?</i>	<i>40</i>
Batolecí věk – objeovávání pokrmů dospělých	42
Pitný režim	47
Největší prohřešky ve stravě malých dětí	49
Jak je to s mlékem u batolat?	49
<i>Jak se projeví alergie na kravské mléko?</i>	<i>50</i>
<i>HA mléka</i>	<i>51</i>
<i>Hypoalergenní kaše – další alternativa výživy pro alergiky</i>	<i>51</i>

FUNKČNÍ POTRAVINY, PREBIOTIKA, PROBIOTIKA	53
Jak probiotika působí?	55
Hygienická hypotéza	55
A ještě odpověď na otázku: Jak můžeme předcházet alergiím?	56
BIOPOTRAVINY A VÝŽIVA DĚTÍ	57
Český bio trh pro děti do jednoho roku	60
Kojenec a bezlepková strava	63
Český bio trh pro děti od jednoho roku	66
Specifické suroviny v bio kvalitě vhodné pro děti	69
Použité zdroje a doporučené odkazy	71
VÍCE K JEDNOTLIVÝM DRUHŮM POTRAVIN	73
Chléb a přílohy	73
Zelenina	76
<i>Co dělat, když dítě zeleninu odmítá?</i>	78
<i>Multivitaminové tablety a koncentráty</i>	79
Ovoce	80
<i>Ovocné šťávy</i>	83
<i>Kompoty a marmelády</i>	84
<i>Sušené ovoce</i>	84
Mléko a mléčné výrobky	85
Jak dodat dítěti vápník, nesnáší-li mléko?	88
Maso	89
<i>Co dělat, když dítě maso odmítá</i>	93
<i>Jak zlepšit vstřebávání železa?</i>	93
<i>Několik rad a doporučení k bezmasé stravě</i>	95
Ryby	99
<i>Jak starým dětem můžeme ryby podávat?</i>	101
Vejce	101
<i>Vejce a nákaza salmonelou</i>	103
Sladkosti	104
<i>Jaké sladkosti a v jakém množství?</i>	105
<i>Co dělat, když dítě vyžaduje jen sladkosti?</i>	107
<i>Sladkosti „pro děti“ a dia výrobky</i>	109

<i>Jaké jsou nejdůležitější druhy cukrů?</i>	110
<i>Cukr a vitamíny</i>	110
Oleje a tuky	112
<i>Jaký tuk je vhodný na smažení?</i>	113
<i>Máslo, nebo margarín?</i>	114
Koření a sůl	114
<i>Jód a jeho význam</i>	115
Vitamíny	115
Houby	117
<i>Co houby obsahují?</i>	117
UCHOVÁVÁNÍ POTRAVIN V LEDNICI A V MRAŽÁKU	119
OBEZITA	121
Jaká jsou kritéria obezity?	121
Co je příčinou obezity?	122
<i>Genetické předpoklady vzniku obezity</i>	123
Jaké zdravotní problémy obezita přináší?	124
Jak obezitu léčit?	124
<i>Pozor na redukční diety v dětském věku</i>	125
<i>Co znamená „metoda semaforu“?</i>	125
<i>Co dělat kromě dodržování diety?</i>	126
Jak obezitě dětí předcházet?	127
Vhodné a nevhodné potraviny pro obézní dítě	128
Několik receptů pro dítě s nadváhou	129
BOLESTI BŘICHA	137
PRŮJEM A ZÁCPA	139
Co by mělo jíst dítě, když má průjem?	139
<i>Nejen průjmy mohou způsobit nepříjemné opruzeniny zadečku</i> ...	141
Co by mělo jíst dítě, aby nemělo zácpu?	142
JAK OVLIVNIT ČASTÉ STONÁNÍ	147
Onemocnění imunitního systému přibývá stejně jako alergií	147

<i>Bakteriální imunomodulátory</i>	149
<i>Beta-glukany</i>	149
<i>Echinacea</i>	149
Enzymy v prevenci nemocností a v podpoře hojení dětských traumat	149
Potravinové doplňky	150
Na co bychom u stonavého dítěte neměli zapomínat	150
ZUBY A JEJICH ČISTĚNÍ	153
RECEPTY PRO BATOLATA	157
Polévky	157
Hlavní jídla	158
Dezerty	165
Pomazánky	166
RECEPTY PRO PŘEDŠKOLÁKA	169
Polévky	169
Hlavní jídla	171
Dezerty	176
CO CHUTNÁ ŠKOLÁKŮM	179
SLOVO NA ZÁVĚR	187
LITERATURA	189

O autorovi

MUDr. Martin Gregora je lékař, sochař, básník, autor populárně-naučných knih o péči o kojence a malé děti a o jejich výživě. Pracuje jako dětský lékař, neonatolog a endokrinolog. Svými články o problematice dětského věku přispívá do některých periodik, zodpovídá dotazy na internetových stránkách. Píše básně a tvoří dřevěné skulptury.



„Mým úkolem lékaře je nejen pomoci pacientovi předepsáním medicíny, ale také srozumitelně mu vysvětlit podstatu jeho nemoci, její průběh a možnosti, jak jí předcházet. Přál bych si, aby právě tomu posloužily mé populárně-naučné knihy. Pacient, který nemoci rozumí, stůně méně a někdy nepotřebuje ani tolik léků. Za dob studií jsme s úsměvem přecházeli některé pasáže v knihách profesora Švejcara, který se věnoval jak vědeckému bádání, tak i neustálému vysvětlování poznatků medicíny laické veřejnosti, občas i s omyly, kterých se věda dopouští. Nyní s odstupem času zjišťuji, kolik moudra v jeho knihách je...“ říká Martin Gregora.

Autorkou kapitoly Biopotraviny a výživa dětí je Mgr. Iva Buriánková, která vytvořila specializovanou bioprodejnu Biotop v centru Prahy. Vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy, obor historie a společenské vědy.

„Ekologické zemědělství je pro mne smysluplnou cestou, která zajišťuje udržitelný způsob života v souladu s přírodou,“ říká Iva Buriánková.





Maminka mě kojila a ještě mi dává cucnout v noci, když mám ošklivé sny, nebo prostě chut' a taky hlad po mamince. Polévky mi nechutnaly, třebaže je do mě rodiče cpali, až se první lžičky prohýbaly. Občas to šlo i nosem! Musím ale říci, že mě přemohli, a přišla jsem polévkám i kašičkám na chut'. Také jsem chtěla udělat mamince radost. Tolik se s tím vařila, a já to všechno vyplivala do bryndáčku. Chtěla jsem si papání z něj brát rukou, ale to se nesetkalo s dobrou odezvou. Také mačkání brambor v dlani a lepení výtlačků na ubrus byla prima zábava. Ale už je to pryč. Vrostla jsem, zmodřela. Dupáčky jsme dali do krabice a vyžehlili jsme kalhoty. Maminka chce, abych jedla zdravě. Večer si pak dá buráčky, bramborové lupínky a červené vínko, ale z toho já nic nesmím, a to je dost otrava.

Úvod

Většina knih o výživě začíná kapitolami o tom, co to je zdravá výživa. Kolik čeho a v jakém poměru by mělo dítě sníst, aby bylo zdravé. Bývá to hezké čtení, ale v dnešní uspěchané době, kdy se sami občas stravujeme poněkud zvláště, fastfoody a mléčnými výrobky, zaručeně živými, které se nezkaží ani po několika týdnech, není jednoduché uvádět ho do praxe.

Nejlépe vedeme dítě ke správné výživě vlastním příkladem, a v tom je kámen úrazu. Zdaleka ne vždy je naše výživa správná. A rozdíl mezi výživou dospělých a dětí je až na některé výjimky spíše ve velikosti porcí než v zastoupení jednotlivých potravin.

I když se nebudete moci věnovat alchymii dětské stravy a rozpitvávat kalorické hodnoty potravin a zastoupení jednotlivých složek, buďte dítěti dobrým příkladem a připravujte pro sebe i pro ně jídlo dostatečně pestré, obsahující řádný díl zeleniny nebo ovoce a vlákniny na úkor sladkostí a živočišných tuků. Dopřejte dítěti dostatek mléka a mléčných výrobků, i když samozřejmě také v rozumné míře, a vyhýbejte se smaženým kuřatům z Kentucky, hamburgerům od Kačera, pizzám od Itala a uzeninám od Krkovičky obloukem s co největším poloměrem. A protože všechny tyhle vykutáleniny sice nejsou zdravé, ale dobře chutnají, nazakazujte je zcela, tím by se ještě zvýšila jejich lákavost, ale nechte je třeba jen na zvláštní příležitosti (výlety apod.) nebo volte menší zlo, jako je například pizza zeleninová.

Napsat trvale platnou knihu o výživě malých dětí prakticky nelze. Výživová doporučení ohledně vhodnosti jednotlivých potravin pro daný věk, doby jejich zavádění do výživy a velikosti porcí se v průběhu let více či méně mění. A tak není překvapením, když po přečtení některých knih zjistíme, že jsme byli špatně živeni, špatně jsme živili své děti, které tím pádem neporostou, budou hloupé a nemocné. Jak to, že máme štěstí, a i při nevhodné stravě jsme vyrostli, stůněme stejně jako každý druhý a za hloupé se nepovažujeme, o tom knihy mlčí. Je to tím, že lidské tělo a procesy přeměny živin, které se v něm odehrávají, jsou velmi složité a funguje mnoho regulačních mechanismů, které naše stravovací prohršky do určité míry kompenzují. Do lidského těla pouze nahlížíme a často jdeme cestou pokusů a omylů.

Knihu, kterou máte před sebou, jsem psal na základě svých praktických zkušeností z dětské ambulance. Většina doporučení vychází ze současných dostupných odborných publikací našich předních pediatrů a odborníků na výživu dětí (Nevoral, Frühauf, Fuchs, Mydlilová, Kudlová, Paulová, Pozler, Tláškal, Lisá, Kytarová a další). Množství a porce potravin podle věku dítěte by pro vás měly být při přípravě pokrmů orientační. Ve váze, výšce a chuti k jídlu je mezi dětmi stejně starými takový rozdíl, že jednotný metr pro ně platit ani nemůže. Nakonec pro každý věk je uvedeno určité rozmezí potravinových dávek. A co je hlavní, žádná pravidla správné výživy nebazírují na denních dávkách v gramech. O to ve své podstatě vůbec nejde. Nejdůležitějším měřítkem je správný růst a vývoj zdravého, spokojeného dítěte. A dlužno říci, že často stačí obyčejný selský rozum, abychom tohoto cíle dosáhli.

Výživová pyramida, která je v textu vysvětlena a je stále platná, má různé oponenty a jedna z možných revizí je zde nastíněna. Do knihy přispěla paní magistra Buriánková, zakladatelka vzorně vedeného bioobchodu v Praze, pojednáním o biopotravínách, které každého, kdo bere výživu aspoň trochu vážně, zajímají. Starostlivé maminky ji určitě ocení. Nejde o propagaci drahých potravin se značkou bio, ale o racionální shrnutí jejich přínosu pro zdraví nás všech. Iva Buriánková biopotravínám rozumí a umí se oprostít od komerčních a módních vlivů. Její sdělení je jakýmsi dopisem o aktuálním stavu biovýživy v Čechách, doplněným o odkazy na další informace z webových stránek.

Kapitola o obezitě, možnostech léčby a prevenci nesmí v knize o výživě chybět. Předkládám zde tuto problematiku mimo jiné i z pohledu vlivu genetiky na celosvětový vzestup počtu obézních dětí a dospělých. Závěrečná kapitola je ryze praktická. Obsahuje několik desítek receptů pro batolata, předškolní a školní děti. Poděkování za ně patří časopisu Máma a já.

! Nejlepší výživa dítěte je taková, která je pestrá, může se jíst v klidu a pohodě a chutná dítěti stejně jako všem ostatním u rodinného stolu.

Obecné zásady výživy rodičů (i dětí)

- Pestrá strava by měla být rozložena do více menších porcí během dne.
- Pravidelná fyzická aktivita pomáhá udržet optimální tělesnou váhu.
- Vhodná je strava s nižším množstvím živočišného tuku. Upřednostňujeme rostlinné oleje.
- Smažené pokrmy jsou nevhodné.
- Zelenina a ovoce v dostatečném množství (pro dospělého až 0,5 kg denně).
- Z obilovin jsou vhodnější celozrnné.
- Sladké nápoje, sladké a slané pochutiny v omezeném množství.
- Mléčné výrobky jsou důležitou součástí jídelníčku i pro dospělé.
- Jídla nepřisolujeme. Instantní jídla a polévky konzumujeme minimálně.
- Pitný režim (2–2,5 litru tekutin denně) je součástí dodržování zásad správné výživy.



Výchova dětí ke správné výživě

Co to je správná výživa? Taková, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organismus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitaminů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná.

Rodiče se při výchově svých dětí většinou, byť podvědomě, opírají o názory a zvyklosti, podle nichž byli sami vychováni. Přitom každý z nich pochází z jiného prostředí, a tak se i jejich názory mohou často značně lišit.

Jednou ze základních podmínek správného působení na dítě je výchovné sjednocení rodičů. Oba se musí dohodnout a snažit se o stejný cíl a metody. V prvních letech převládá výchovný vliv matky, ale úloha otce je neméně odpovědná. Dítě napodobuje chování rodičů, a tak se jejich slova nesmějí rozcházet s činy. Rodiče nemohou lpět na zavedených stravovacích návycích jejich rodů, protože ne vždy jsou to zvyklosti optimální a zdravé, ale měli by jít s duchem doby a snažit se o racionální stravování celé rodiny.

Energetická hodnota stravy se mění podle věku dětí. Pro každou věkovou skupinu platí určité normy zajišťující základní látkovou přeměnu i činnost organismu.

Důležitější než energetická hodnota stravy je však podíl jejích jednotlivých složek a její pestrost. Ne každý pokrm, který znamená bohatý energetický přísun, je vhodný.

Rodiče by si také měli uvědomit, že nezáleží jen na tom, co jíme a kolik toho sníme, ale za jakých podmínek, jaký poměr máme k jídlu a jak učíme své děti, aby k jídlu přistupovaly a chovaly se při něm, v jakých podmínkách je učíme jíst a k dodržování jakého časového rozvrhu je vedeme.

Dítě by se mělo naučit ovládat své chutě, mělo by být pro něj samozřejmé, že si před jídlem musí umýt ruce, že ovoce a zeleninu musí nejprve omýt, než si ji dá do pusy, že se nekouše z cizího krajíce. Dítě by mělo považovat jídlo za samozřejmost, ke které je nikdo nenutí, a také mu nikdo neslibuje kdovíco za to, že svou porci jídla sní. To je totiž věčný problém, tzv. zlobení se s dětmi, které nechťejí jíst. Čím víc se s nimi zlobíme, tím je to většinou horší. **Dítě by nemělo mít pocit, že nám tolik záleží na tom, co právě snědlo.** Lepší je po deseti až patnácti minutách, když si dítě hraje a nejí, nedojedenou porci odnést a být samozřejmě důsledný a nedat jiné jídlo. Trocha hladu nikdy není na škodu, dítě si začne jídla více vážit, a protože bude vědět, že nic jiného než to, co má na talíři, nedostane, potlačí svou vybíravost.

Často se dítěti snažíme vysvětlit, že bude nemocné, slabé, že neporoste, když nebude jíst. Takové varování mívá pramálo účinek. Dříve tomu uvěří matka, a tak dítěti nabízí další a další jídla. Pro dítě se to stane hrou s objevováním nových chutí a pro rodinu skoro trýzní. Část takových dětí pak stráví několik dnů diagnostického pobytu na dětských lůžkových odděleních, aby se vyloučila skutečná porucha trávení a vstřebávání živin.

Dítě je napodobivý tvor. Žádný jiný prostředek není tak účinný pro jeho chuť a poměr k jídlu, jako sedí-li u stolu v kruhu rodičů a sourozenců nebo dětí ve školce či škole, kteří mají přirozenou zdravou chuť k jídlu.

Jeho dovednosti se rozvíjejí postupně a souběžně s rozvojem celé osobnosti. Zatímco v šesti měsících se učí dítě jíst nemléčné příkrmy ze lžice, v osmi měsících už jí rohlík, který samo drží, v devíti a desíti měsících zvládá pít z hrnečku a čím dál tím víc chce jíst samostatně. Po prvním roce vyžaduje, aby se jeho jídlo alespoň podobalo jídlu dospělých. Krmí-li je matka, sní toho samozřejmě více a rychleji, ale nepořádek na stole, umazané tváře, ruce a bryndáček stojí za to, protože není větší radost pro malé batole, než když si svou porci jídla opravdu řádně vychutná všemi smysly. Rozvíjí to jeho dovednosti, zručnost, jeho osobnost, jeho touhu po samostatnosti. Teprve dvouleté dítě dosáhne takové dokonalosti, že nejen chodí po schodech, umí chodit po špičkách, rozepíná a zapíná knoflíky, umí napodobivě hry, říkanky a věty, ale také jí lžičkou bez velkého rozlévání. A pak už je jen krůček ke šněrování bot, samostatnému umytí a také k tomu, že se naše ratolest naučí jíst malým příborem. Přirozený vývoj dětské osobnosti

je velmi důležitý a zasahovat do něho, třeba ve snaze něco dítěti ulehčit, se nevyplácí. Maminky často jídlo mixují, aby ulehčily kousání, ale když se starší kojeneček nenaučí stravu kousat, protože mu k tomu nedáme příležitost, odmítá tuhou stravu i jako batole. Proč ne, vždyť je to jednodušší – vždycky bylo jídlo namixované, tak proč by nemělo být i nadále. To jsou medvědí služby, které v dobré víře a lásce svým dětem děláme. Kousání má samozřejmě význam i pro vývoj a stav chrupu a dítě si prostě musí zvykat kousat od mala. Stejně tak rozšířeným zlozvykem je krmení i větších dětí ve spánku, aby hodně snědly. Narušuje se tím přirozený aktivní poměr k jídlu. V některých rodinách se věnuje přípravě pokrmů a jídla vůbec velká pozornost. Všechny starosti se soustřeďují do talíře. Buď se z dítěte stane mloun a požitkář, nebo se u něho může vyvinout odpor k jídlu. Zlobí, odmítá jíst, loudá se. I batole brzo přijde na to, že nudné sezení u plného talíře lze zpestřit. Poznává, že dospělí jsou ochotni k různým ústupkům a odměnám, že téměř dovedou sehrát divadelní představení jen proto, aby jedlo. A tak se jedení stane dítěti nástrojem, jak dospělé ovládat.

Jídlo má mít svou pravidelnost a přiměřený čas, po který se mu věnujeme. Ranní spěch celé rodiny často vede k tomu, že se nesnídá nebo se snídane v rychlosti odbude.

Přitom **správná snídane = správný vstup do nového dne**. Dítě, které nesnídá, je ohroženo vznikem obezity, protože tělo si další jídlo, kterým je často až oběd, ukládá do zásob. Navíc nenasnídané dítě je během dopoledne, které tráví v dětském kolektivu ve školce nebo při školním vyučování, unavené a ztrácí výkonnost. Určitou náhražkou může být vydatnější dopolední svačina. Dítě jí ale ne vždycky sní.

Největší potíže ve výchově ke správné výživě působí přechodné nebo trvalé nechutenství dítěte. Je těžké rozhodnout, jedná-li se o skutečné nechutenství a je-li příjem potravy skutečně nedostatečný, nebo zda jde jen o chybnou představu rodičů. Dítě musí mít před jídlem hlad. Nejí vždy stejné porce a rodiče by měli nechat na jeho rozhodnutí, kolik toho sní. Není důležité množství, ale kvalita stravy. A jsme tam, kde jsme začali. Dítě není stroj a jsou dny, kdy vydá více energie a má větší hlad, horké dny, kdy má především žízeň, dny, kdy se necítí ve své kůži nebo kdy venku prší, hraje si doma a nemá takový výdej energie. Mnohem důležitější než prázdný talíř je spokojenost dítěte a potažmo spokojenost

celé rodiny. **Za pestrost a kvalitu stravy, její rozložení do jednotlivých denních porcí a čas, kdy jsou porce podávány, jsme zodpovědní my, rodiče. Kolik toho dítě sní, nechejme na něm.** Je jen dobře, když se dítě brání, je-li cpáno jako husička. A pokud se neubrání, můžeme tím porušit křehkou rovnováhu v jeho vlastní regulaci příjmu potravy a časem se pak nemůžeme divit, že máme doma tloušťka.

Existují děti, jejichž koloběh látkové výměny je pomalejší. Mají malou tělesnou spotřebu, která je pro ně normální a typická, nedá se ničím ovlivnit. Jsou to často děti drobnější, velmi čilé, které mají tisíce zájmů. Nestůňou, dobře prospívají, jen jsou hubenější než stejně staré děti v jejich okolí a rodiče mají pocit, že to není v pořádku. Babičky se je snaží o prázdninách a o víkendech vykrmit, povětšinou se to nedaří ani osvědčenými recepty, a tak se okolí začíná strachovat, zda nejsou nemocné. Přitom děti jedí, pokud nejsou nuceny, se slušnou chutí, i když malé porce. A to je známka, že nemocné nejsou a nemá smysl je do jídla nutit.



Chuť k jídlu se řídí obdobím vývoje. Při překotném růstu v prvním roce života jí každé zdravé dítě s velkou chutí. Ve druhém roce se tempo růstu zpomaluje, a proto je také touha po jídle menší. Začátek školní docházky se často vyznačuje tím, že dítě hůře jí a neklidně spí. Nechuť někdy vede až k rannímu zvracení a odmítání ranního jídla. Na vině bývá nervozita, množství nových zážitků ve škole a nedostatek času před odchodem do školy. Jindy může být příčinou přechodného nechutenství horko nebo velká únava. Samozřejmě se za nechutenstvím mohou skrývat různě závažná onemocnění, která nelze podceňovat.

Prakticky všechna banální **onemocnění horních dýchacích cest, jako jsou rýma a kašel, se projevují sníženou chutí k jídlu.** Je však přechodná a s úzdavou se vše vrací do normálních kolejí. Některá chronická onemocnění bývají spojena s trvalejším nechutenstvím, a hlavně také s poruchou růstu. **Ruku v ruce s nechutí k jídlu si děti stěžují na bolesti břicha.** *(O nejčastějších příčinách bolesti břicha a nechutenství, a jak při nich postupovat, pojednává samostatná kapitola.)*

Praktické rady ke stolování malých dětí

S nepořádkem na stole je třeba se při jídle smířit. Když dítě nakrmíte sami, bude to pro vás rychlé a pohodlné, ale těžko se takto naučí jíst samo.

Praktické je používat dvě lžice místo jedné. Jednou krmíte dítě vy a s druhou to zkouší samo.

Na stůl můžete prostřít omyvatelný ubrus, dítěti dáte bryndáček a případně zakryjete i podlahu pod dětskou židličkou. Šikovní maminka může vyrobit pro svého miláčka zástěrku s rukávy.

Trpělivost se vyplatí. Když dítěti ponecháme určitou tvůrčí volnost, poradí si brzy s jídlem samo, bude se na jídlo těšit. Se základy stolování začneme později. Nyní je na to ještě čas.

Polévku připravujte spíše jako hustší kaši. Nevyteče ze lžice dřív, než ji dítě spolkne.

Jídlo rozdělte na malé kousky, které se dají žvýkat a polykat. K procvičení kousání a žvýkání je vhodná vařená i měkkí syrová zelenina, rohlík, těstoviny, kousky masa, oloupané ovoce.

Přijde doba, kdy chuť dítěte k jídlu bude menší, než bývala. Za nedojetý talíř není třeba dítě kárat. Nesnědené jídlo odnechte, ale nenahrazujte ho automaticky jinou pochutinou. Dítě bude jíst příští jídlo s větší chutí.

Nechte dítě, ať jí, co má rádo, pokud je to ovšem jídlo, které patří mezi vhodnou stravu pro daný věk. Nové potraviny dítě přijímá nejlépe mezi 6. a 12. měsícem věku a poté ještě do 2–3 let. U některých dětí, zvláště u těch, které jsou v batolecím věku ještě kojeny, to není s přijímáním nových potravin a pokrmů jednoduché. Dítě si oblíbí úzký sortiment jídel a maminčinu snahu o pestrý jídelníček bojkotuje. Až na výjimky přitom nestrádá.

Po třetím roce je u dítěte celkem normální odmítání neznámého nového jídla. Opakované nabízení nemá výchovný význam a naopak může vést k silné dlouhodobé averzi k určitému pokrmu. Tato nechuť k novým jídlům může pokračovat až do mladšího školního věku.

V průběhu druhého roku je dítě čím dál tím šikovnější: pije z hrnečku, aniž by se polilo, obratně zachází se lžící a nabírá si jídlo samo. Sice ještě upatlá stůl i židličku, ale kdybychom ho jen krmili, nebude dělat pokroky a bude dál spoléhat jen na naši pomoc.

Dítě, které podle maminky jí soustavně velmi málo, musí se do jídla nutit, ale normálně roste, i když je hubené, většinou nebývá nemocné. Jsou ale i výjimky, které potvrzují pravidlo.

Nucením do jídla zbytečně vyvoláváme konflikt u stolu, který se pak může přenášet do jiných oblastí, například do spánku dítěte.

Společné jídlo u rodinného stolu by mělo být radostí, a ne zdrojem napětí.

Po roce věku se dítě postupně zapojuje do rodinného stolování. Kolem dvou let (nebo i dříve) nevyžaduje speciální pokrmy a může jíst společně jídlo s rodiči. Samozřejmě za předpokladu, že se nejedná o jídlo vyloženě nevhodné.

Pravidelnost a klid při jídle jsou velmi důležité i pro batole. Zapnutá televize při jídle nepřispívá k navození pohody a zhoršuje vzájemnou komunikaci u stolu.

Na oslavách, při opulentních obědech nebo večeřích se vaše dítě bude nudit. Nelze po něm chtít, aby vydrželo sedět u stolu až do konce. S tím je třeba počítat a vymyslet pro něho nějakou vhodnou zábavu.

Je dobré vědět, že...

- Příjem železa je u našich dětí v raném věku obvykle nedostačující. Bílé maso, především často podávané kuřecí, obsahuje nejméně železa ze všech mas. Dítě by mělo dostávat také červené maso. Ačkoli u nás se vnitřnosti dětem moc nedávají, v některých evropských zemích (např. Švýcarsko) doporučují například telecí játra jako výborný zdroj železa. Nedostatek železa jde ruku v ruce s větší stonavostí dítěte.
- S rostoucím věkem dítěte často ubývá ve stravě zelenina (čerstvá i vařená). Zatímco kojeneček mezi 6. a 9. měsícem má zeleniny ve stravě většinou dostatek, u staršího dítěte už na to rodiče přestávají dbát. Přírodní zdroj vitamínů nahrazují dítěti nejrůznějšími doplňky stravy (multivitamíny atp.).
- S věkem dítěte stoupá konzumace uzenin. Navzdory všem doporučením dostává asi 16 % dětí ve věku pěti let uzeniny více než čtyřikrát denně!
- Tak jako v ostatních rozvinutých zemích je příjem bílkovin ve stravě našich dětí více než dvojnásobný oproti doporučením.
- Vysoká spotřeba vlákniny není vhodná pro děti do dvou let, protože snižuje vstřebávání vitamínů a minerálů. U starších dětí se doporučuje množství vlákniny kolem 5–10 g za den (věk dítěte + 5 g). Polovina obilných porcí pro batole by měla být celozrnná.

