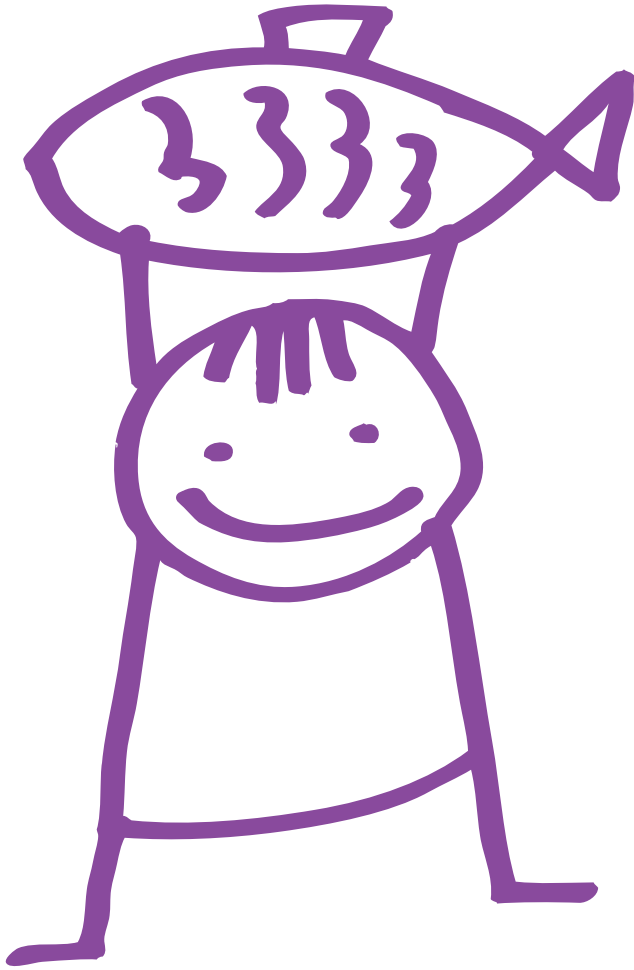


# Zásady správné výživy detí





**Vážení rodičia,**

**dostali ste brožúrku, ktorá má názov Zásady správnej výživy detí. Výživa má zásadný význam pre celkové prosperovanie detí. Je dôležité, aby dieťa prijímalo stravou dostatok energie, vitamínov a minerálnych látok a aby bol tiež zachovaný správny pomer hlavných zložiek potravy, pitný režim a pohyb. Dodržaním pravidiel správnej výživy v detstve sa môže predísť najrôznejším ochoreniam v dospelosti a máme tiež na pamäti, že návyky vytvorené v detstve si dieťa prenáša do dospelosti.**

**Dúfame, že táto príručka vám aspoň trochu pomôže pri výbere potravín a príprave jedálneho lístka pre vaše deti.**

Potreby výživy človeka sa v priebehu života menia. Výživa dieťaťa musí zabezpečiť optimálny telesný rast, optimálny vývoj psychických funkcií, imunitného systému a jeho reakcií a priebeh metabolických procesov organizmu. Nedostatky vo výžive v ranom veku sa môžu nielen bezprostredne odraziť v zdravotnom stave dieťaťa, ale môžu aj dlhodobo ovplyvňovať jeho zdravotný stav v dospelosti. Čo je určite dôležité, je uvedomiť si, že **dieťa nie je malý dospelý!** Jedálny lístok teda musíte prispôbiť veku dieťaťa a jeho potrebám.

V období po narodení sa dieťa najrýchlejšie vyvíja a je citlivé na najrôznejšie vplyvy. S pribúdajúcim vekom sa potreby organizmu menia nielen čo sa týka veľkosti porcií, ale tiež ich skladby. Je vo vašich rukách, akým smerom sa bude výživa vášho dieťaťa uberať. Staršie deti si začnú utvárať názor na výživu samé, ale vy budete musieť tento smer kontrolovať, korigovať a tiež ísť sami príkladom.



**Výživa v detskom období rozhoduje o zdravotnom stave dieťaťa v ďalších rokoch.** Nesprávna výživa (jej zloženie) pôsobí negatívne na vývoj detského organizmu, môže zvyšovať jeho chorobnosť a spôsobovať zlú náladu. Potrava nie je len zdroj energie, v období rastu je aj stavebným materiálom a po poškodení organizmu slúži k obnove tkanív. Rovnako staré deti nemajú rovnakú energetickú potrebu. Záleží na pohlaví, fyzickej aktivite, teplote prostredia a genetických vplyvoch.

Podvýživa nemusí byť viditeľná na prvý pohľad. Neznamená to len, že dieťa je chudé a nerastie, čo sami vypozerujete pri porovnávaní s inými deťmi rovnakého veku. V strave môže chýbať niektorá z dôležitých zložiek výživy, ktorá sa nemusí prejavíť vizuálne.

## Spotreba energie

Každý živý organizmus potrebuje pre svoju činnosť prijímať určité množstvo energie. Táto energia prijatá z potravy má pokrývať energetický výdaj. Aj v pokoji pracujú v tele orgány a spotrebujú istú časť energie. K tomu musíme pridať energiu potrebnú na fyzickú aktivitu, teplotu prostredia, obnovu tkanív a pod. U detí je dôležitým ukazovateľom spotreby energie aj rast. Pri nedostatku energie sa dokáže organizmus adaptovať, spotreba sa znižuje, odbúrava sa tuk z tela, ale aj svalové tkanivo. Pri nadbytočnom príjme sa energia ukladá vo forme tuku.



Riziko poškodenia zdravia môže spôsobovať nedostatočný ale aj nadmerný energetický príjem.

Najvyššie energetické nároky majú deti v prvom roku života. Vo veku batolaťa (1 – 3 roky) sa spotreba energie mierne znižuje, v predškolskom veku (3 – 6 rokov), keď sú deti fyzicky aktívnejšie, sa spotreba energie mierne zvyšuje. Deti v školskom veku (6 – 12 rokov) majú len mierne zvýšenú energetickú spotrebu oproti deťom predškolského veku. V ďalšom období sa potom pod vplyvom puberty spotreba energie viac zvyšuje, dochádza však k diferenciacii medzi chlapcami a dievčatami.

Energiu získava telo z **troch základných živín – bielkovín, tukov a sacharidov**. Vitamíny a minerálne látky síce nedodávajú energiu, ale sú životne dôležité pre riadenie látkovej výmeny a udržiavanie určitých telesných funkcií.

## Čo sú to bielkoviny

Bielkoviny predstavujú pre organizmus nevyhnutne potrebnú zložku. Potrebuje ich každá bunka v tele, sú potrebné pre rast a obnovu tkanív. Bielkoviny sa zúčastňujú pri tvorbe enzýmov, ktoré umožňujú trávenie, sú potrebné pre tvorbu protilátok v boji s infekciami a sú súčasťou hormónov udržiujúcich telesnú výkonnosť. Tvoria ich základné aminokyseliny, ktorých existuje 22, z ktorých 8 je nevyhnutne potrebných (esenciálnych), pretože si ich telo nedokáže vytvárať. Ostatné aminokyseliny (neesenciálne) sa môžu tvoriť biochemickou cestou z iných aminokyselín. Detský organizmus potrebuje esenciálnych aminokyselín 10, teda viac, pretože sú potrebné pre rast a vývoj.

Bielkoviny delíme podľa zastúpenia jednotlivých esenciálnych aminokyselín a ich vzájomného pomeru na plnohodnotné a neplnohodnotné. Plnohodnotná bielkovina obsahuje všetky esenciálne aminokyseliny, a to vo vhodnom vzájomnom pomere. Ako plnohodnotné môžeme označiť všetky bielkoviny, zdrojom ktorých sú potraviny živočíšneho pôvodu, teda **mäso, mlieko, mliečne výrobky a vajcia**. Zdrojom rastlinných bielkovín sú hlavne **strukoviny, obilniny, orechy a zemiaky**. Rastlinné bielkoviny všetky esenciálne aminokyseliny v potrebnom množstve neobsahujú, preto ich označujeme ako neplnohodnotné.

## Nedostatok a nadbytok bielkovín

Škodlivosť nedostatku bielkovín sa prejavuje pomalým vývinom kostrového svalstva, vedie k zlému hojeniu rán, znižovaniu odolnosti proti infekciám, niekedy aj ku vzniku psychických porúch. Veľký nedostatok bielkovín pri dostatočnom energetickom príjme spôsobuje pokles albumínu (druh bielkoviny) v krvi, čo môže viesť k častejšiemu

výskytu zápalov či infekcií. Na tele sa objavujú opuchy, miznú svaly a dochádza k celkovému spomaleniu telesného aj duševného vývoja.



Nadbytok bielkovín treba sledovať u dojčiat, obličky ktorých ešte nie sú schopné väčšie množstvo spracovať. Živočíšne bielkoviny obsahujú tiež veľké množstvo tuku a cholesterolu. Pri veľkom príjme cholesterolu potom hrozí nebezpečenstvo zhoršenia zdravotného stavu s následkov v neskoršom veku (srdcové ochorenia, infarkt, nadváha, ...).

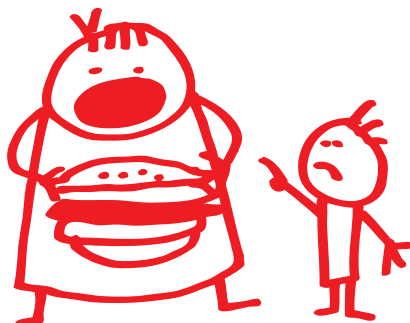
Optimálna situácia nastáva vtedy, keď človek kombinuje v strave živočíšne aj rastlinné zdroje bielkovín. Množstvo bielkovín, ktoré deti denne potrebujú, sa líši nielen podľa veku, ale aj podľa pohlavia či pohybových aktivít dieťaťa.

## Tuky

Tuky patria k základným zložkám výživy. Ich energetická hodnota je najvyššia zo všetkých základných živín. Tuky chránia niektoré orgány pred mechanickým poškodením, pôsobia ako tepelná izolácia, sú dôležité pre vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K), významné sú pre tvorbu hormónov a žlčových kyselín a sú súčasťou bunkových membrán. Pokrmom dodávajú charakteristickú chuť, vôňu, vzhľad a vyvolávajú pocit nasýtenia.

Tuky delíme podľa pôvodu na **živočíšne – maslo, masť, loj a rastlinné – oleje, kakaové maslo**.

Tuky sú zložité chemické látky, najdôležitejšou zložkou ktorých sú mastné kyseliny. Delia sa na nasýtené a nenasýtené. Z hľadiska správnej výživy je dôležitý vzájomný pomer MK. Nasýtené mastné kyseliny v strave dodávať nemusíme, pretože si ich telo dokáže vytvárať. Slúžia ako zdroj energie a môžu sa nahradiť sacharidmi. Naproti tomu nenasýtené mastné kyseliny sú v potrave potrebné, pretože si ich organizmus vytvoriť nedokáže a sú dôležité pre dobrú funkciu organizmu. Ich nedostatok (tzv. esenciálnych MK) sa prejavuje spomalením rastu, poruchami v rozmnožovaní a zmenami na koži, vlasoch, obličkách a pečeni.



V súvislosti s tukmi hovoríme často o cholesterole. Je to látka tukového charakteru,

ktorá je súčasťou každej bunky. Je dôležitou stavebnou jednotkou nervov, mozgových buniek a niektorých hormónov. Cholesterol je pre organizmus nevyhnutne potrebný, väčšinu si ho vyrába sám (okrem novorodencov) a časť prijíma v strave. Pozor však na zvýšený príjem, ktorý je nežiaduci.

V optimálnom príjme tukov pre zdravie sú individuálne rozdiely podľa veku, pohlavia, teploty prostredia a fyzickej záťaže. Najvyššia spotreba tukov je u detí do jedného roku, potom postupne klesá. Nadbytok v príjme tukov vedie k nadváhe.

## Sacharidy

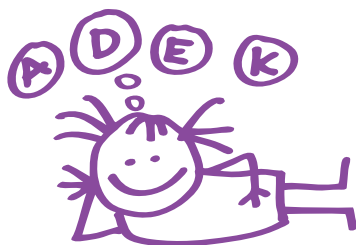
Sacharidy majú vo výžive svoj nezanedbateľný význam a sú najrozšírenejšou zložkou potravy – mali by tvoriť viac než polovicu (cca 55%) z denného energetického príjmu. Niektoré organizmus využije rýchlejšie, nazývajú sa jednoduché, iné, zložité, musí najprv rozložiť na jednoduché a až potom ich využije. Do skupiny jednoduchých sacharidov patrí **cukor, ktorý obsahuje cukrová repa, ovocný cukor alebo hroznový cukor a ďalšie. Tieto sacharidy sa nachádzajú v sladkých nápojoch, bonbónoch, cukrovinkách všeobecne a môžeme ich v strave obmedziť. Výhodnejším zdrojom sacharidov sú obilniny, strukoviny, zelenina, zemiaky, mliečne výrobky, múčne a pekárenské výrobky, ryža a ovsené vločky**, ktoré obsahujú zložité sacharidy tzv. polysacharidy. Energia sa z nich uvoľňuje pomalšie. K polysacharidom patrí aj dôležitá zložka stravy, ktorou je vláknina. Viaže na seba vodu, ľahko napučí a naplní žalúdok a to vyvolá pocit sýtosti. Deti do 10 rokov by nemali mať vlákniny v strave príliš veľa, pretože ich tráviaci systém nie je na spracovanie väčšieho množstva pripravený.

## Minerálne látky

Minerálne látky nedodávajú telu energiu, ale majú významnú úlohu pri raste a regulácii chemických pochodov v tele. Prvky sa dostávajú do tela najmä v potrave a vode, v niektorých prípadoch aj vdychovaním a pokožkou. Podľa významu pre telo sa delia na nevyhnutné, prospešné a toxické. Otázka škodlivosti je otázkou množstva, každý prvok môže byť pri nadmernom príjme toxický. Jednotlivé prvky sa podieľajú na výstavbe niektorých tkanív, sú súčasťou telových tekutín, sú dôležité pre funkciu enzýmov, zúčastňujú sa na metabolizme bielkovín, tukov a sacharidov, riadia svalovú a nervovú činnosť, podieľajú sa na transporte kyslíka krvou. Rovnako ako u bielkovín, tukov a sacharidov je nežiaduci ich nedostatok či nadbytok, platí to aj pre minerálne látky. Pre jednotlivé vekové obdobia je stanovené doporučené množstvo prvkov.

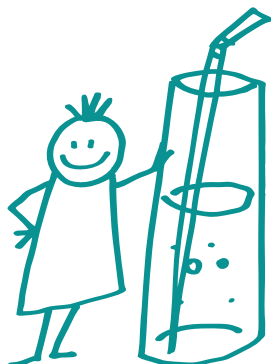
## Vitamíny

Vitamíny sú organické zlúčeniny, ktoré si organizmus nevie sám vyrobiť a musí ich prijímať zvonka, s výnimkou vitamínu D alebo B<sup>12</sup>. Vyskytujú sa v malých koncentráciách vo všetkých potravinách. V organizme sa podieľajú na mnohých biochemických reakciách, sú nevyhnutné pre udržanie rôznych telesných funkcií a pre tvorbu nových tkanív. Nedostatok alebo nadbytok niektorého vitamínu sa prejaví zdravotnými ťažkosťami. Poznáme **vitamíny rozpustné vo vode**, ktorých nadbytok sa z tela vylučuje močom a **vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K)**, u ktorých si musíme dať pozor na predávkovanie, lebo ich nadbytok sa z tela nevyľúči.



## Voda

Voda tvorí viac než 50 % telesnej hmotnosti, u dočiat je percento vody vyššie – až 75 %, s pribúdajúcim vekom sa potom znižuje. Telesná voda spolu s ostatnými látkami v nej rozpustenými tvorí vnútorné prostredie organizmu, stabilita ktorého je predpokladom pre prirodzený priebeh metabolických reakcií a je tak určujúcim faktorom zdravotného stavu človeka. Spotreba vody sa prirodzene zvyšuje pri zvýšenej telesnej teplote, zvýšenom potení, v suchom prostredí a pod. Pri nedostatočnom príjme sa objavuje smäd. U malých detí tento pocit nie je natoľko silný, aby prijímali tekutiny v dostatočnom množstve, a preto je u nich dôležité dbať na tzv. pitný režim (inak u nich hrozí odvodnenie/dehydratácia).



## Čo v jedálnom lístku detí môže chýbať

**Sladkosti** – prispievajú k nadváhe a kazivosti zubov

**Slané jedlá, pochutiny** – môže dôjsť k zadržiavaniu vody v tele, k problémom s obličkami, ku zvýšeniu krvného tlaku

**Vyprážené jedlá, napr. jedlá z KFC, McD.** – predstavujú prepálený tuk, nebezpečenstvo nadváhy, zvýšenie cholesterolu, vysoký prívod soli

**Skryté tuky** – v mäse, mliečnych výrobkoch, keksoch, sladkom pečive

**Sladké nápoje, ako 100 % džúsy, Coca Cola, malinovky** – obsahujú veľké množstvo jednodu-





chého cukru = **nadváha**

**Orechy** – u menších detí nebezpečenstvo vdýchnutia, alergia

**Bylinkové čaje určené na liečenie**

**Sýtené vody** – môžu spôsobiť nadúvanie

**Silný čierny čaj, káva** – kofeín

**Alkohol**

**Teplota nápojov** – ani horúce, ani ľadové

## Čo v detskej strave nemá chýbať

**Kvalitné bielkoviny** – mäso, syry, vajcia – pre tvorbu telesnej hmoty

**Mliečne výrobky** – dostatok vápnika

**Ovocie, zelenina** – vitamíny, minerálne látky

**Voda, minerálne vody neperlivé, džúsy riedené vodou, ovocné, zelené čaje**  
– pitný režim

**Celozrnné pečivo** – vláknina, minerálne látky (od 10. roku)

**Od útleho veku viesť deti k pravidelnosti a správnyim stravovacím návykom**

## Príklady jedálnych lístkov:

### **Deti 3 – 6 rokov**

Raňajky: rožok, maslo, tvaroh s pažítkou, mlieko

Desiata: rožok alebo keksy, ovocie

Obed: zeleninová polievka s knedličkami, kurací prírodný rezeň,  
ryža, mrkvový šalát, riedený džús

Olovrant: biely chlieb, ovocný jogurt, pomaranč

Večera: kaša (pšenná, ryžová, pohánková), kakao

Celodenný príjem tekutín: 1000 ml

### **Deti 7 – 10 rokov**

Raňajky: chlieb, maslo, krájaný syr, ovocný čaj

Desiata: rožok, Rama, šunka, jablko

Obed: karfiolová polievka, rolka z kuracieho mäsa, zemiaky,  
kompót, minerálka

Olovrant: Actimel, rožok, ovocie

Večera: biely hriankový chlieb s maslom, nátierka zo syru žervé, rajčina

Celodenný príjem tekutín: 1500 – 2000 ml

### **Deti 11 – 15 rokov**

Raňajky:	celozrnný chlieb, Rama, syr Lučina, čaj s mliekom
Desiata:	bábovka, čaj, pomaranč
Obed:	hovädzia polievka s cestovinou, rybie filé na srbský spôsob, zemiaky, riedený džús
Olovrant:	jogurtový nápoj, celozrnný rožok
Večera:	hriankový chlieb obložený šunkou a syrom, šalátová uhorka

Celodenný príjem tekutín: 50 ml/kg

### **Deti 16 – 18 rokov**

Raňajky:	celozrnná žemľa, Flora, syr Cottage, zelený čaj
Desiata:	chlieb, tavený syr, ovocie alebo zelenina
Obed:	zemiaková polievka, morčacie mäso na hubách, cestoviny, zeleninový šalát, minerálka
Olovrant:	jogurt alebo acidofilné mlieko
Večera:	chlieb, rybia nátierka, kaleráb

Celodenný príjem tekutín: 40 ml/kg

Pri príprave jedla pre malé deti použite varenie, dusenie, pečenie, nepoužívajte ostré korenie, vhodné sú bylinky, jedlá nepresolujte. U starších detí môžete použiť všetky dostupné technológie pri varení, ale časté vyprážanie (prepalovanie tukov), presolovanie a veľké množstvo ostrého korenia tiež nie je vhodné.

## **Dieťa nechce jesť ...**

Skutočnosť, ktorá môže nastať v ktoromkoľvek období veku dieťaťa. Zamyslite sa nad príčinou. Dieťa má teplotu, bolí ho hrdlo, bruško? Nechutenstvo a odmietanie jedla čoskoro prestane. Vo vývoji dieťaťa je obdobie, keď potrebuje energie viac a obdobie, keď jej potrebuje menej. Ak dieťa nemá stále rovnakú hmotnosť alebo mu hmotnosť neklesá, niet sa čoho báť. Neuchylujte sa k núteniu dieťaťa do jedla, nekárajte ho, nesľubujte výhody, keď jedlo z taniera zmizne. Snažte sa pri stole vytvoriť príjemnú atmosféru, pochváliť jedlo. Deti majú radi farebnosť, vymyslite na tanieri obrázok, zvieratko, ktoré má dieťa rado. Väčšie deti môžete zapojiť do plánovania jedálneho lístka, pomoci pri varení, úpravy stola, servírovania. Vzorový jedálny lístok sa nedá jednoznačne navrhnúť, každé dieťa môže vynechávať alebo preferovať inú potravinu. Záleží aj na veku, každé obdobie má inú kalorickú spotrebu.

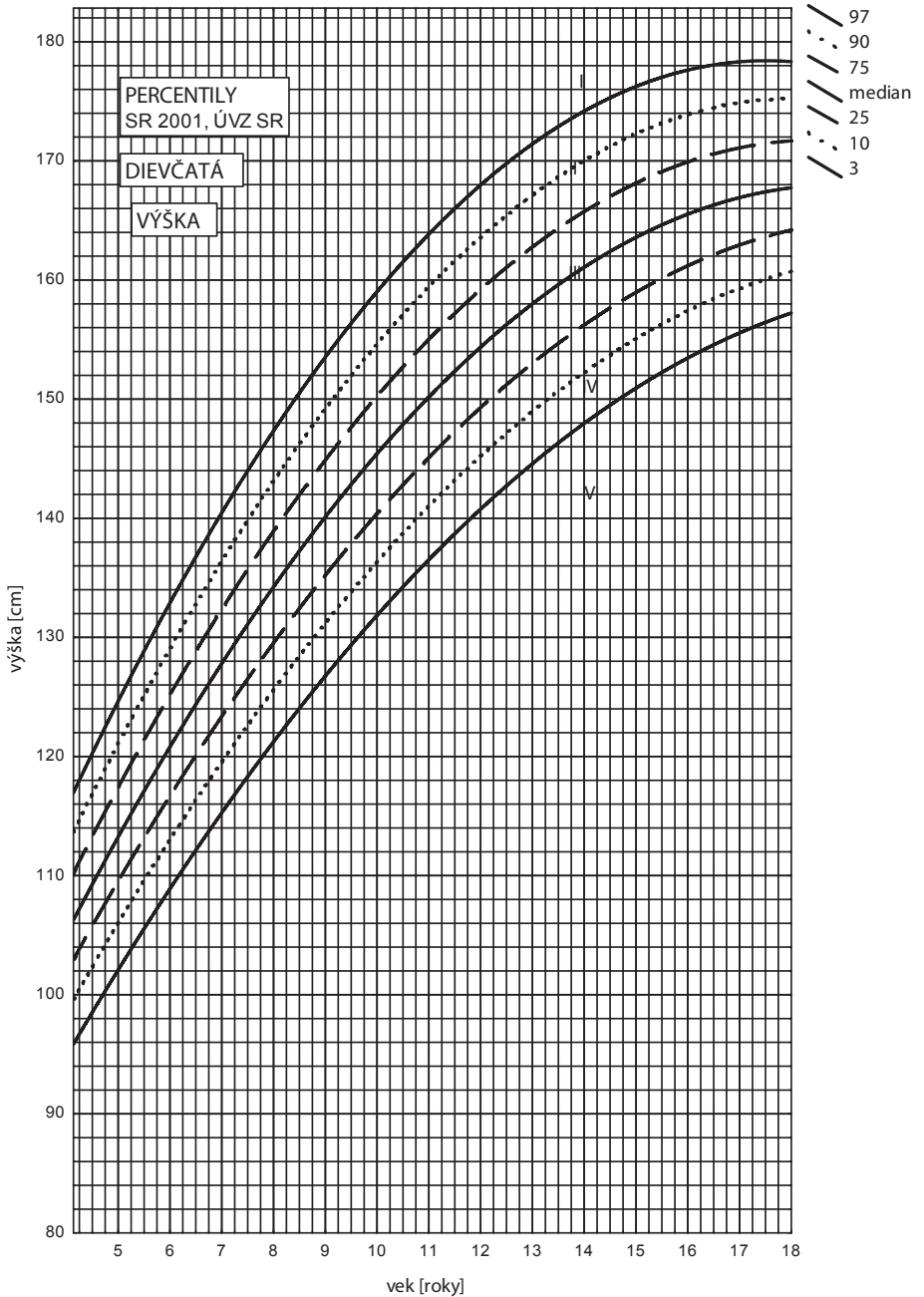
Zamyslieť sa budete musieť v prípade, keď dieťa odmieta jesť a chudne. Všimnite si, že dieťa uvádza dôvody, prečo nemôže jesť, bojí sa bolesti brucha, udusenía. Premýšľa o zložení jedálneho lístka, vynecháva predtým bežne konzumované po-

traviny, dokonca sa zaujíma o kalorickú hodnotu potravín, zistíte, že schováva alebo vyhadzuje desiaty, o fyzickú aktivitu neprejavovalo dieťa záujem a zrazu začne intenzívne športovať, mení oblečenie a pod. Najlepšie je riešiť situáciu s lekárom, ktorý dieťa vyšetrí a podľa príčiny ochorenia odporučí spôsob stravovania.

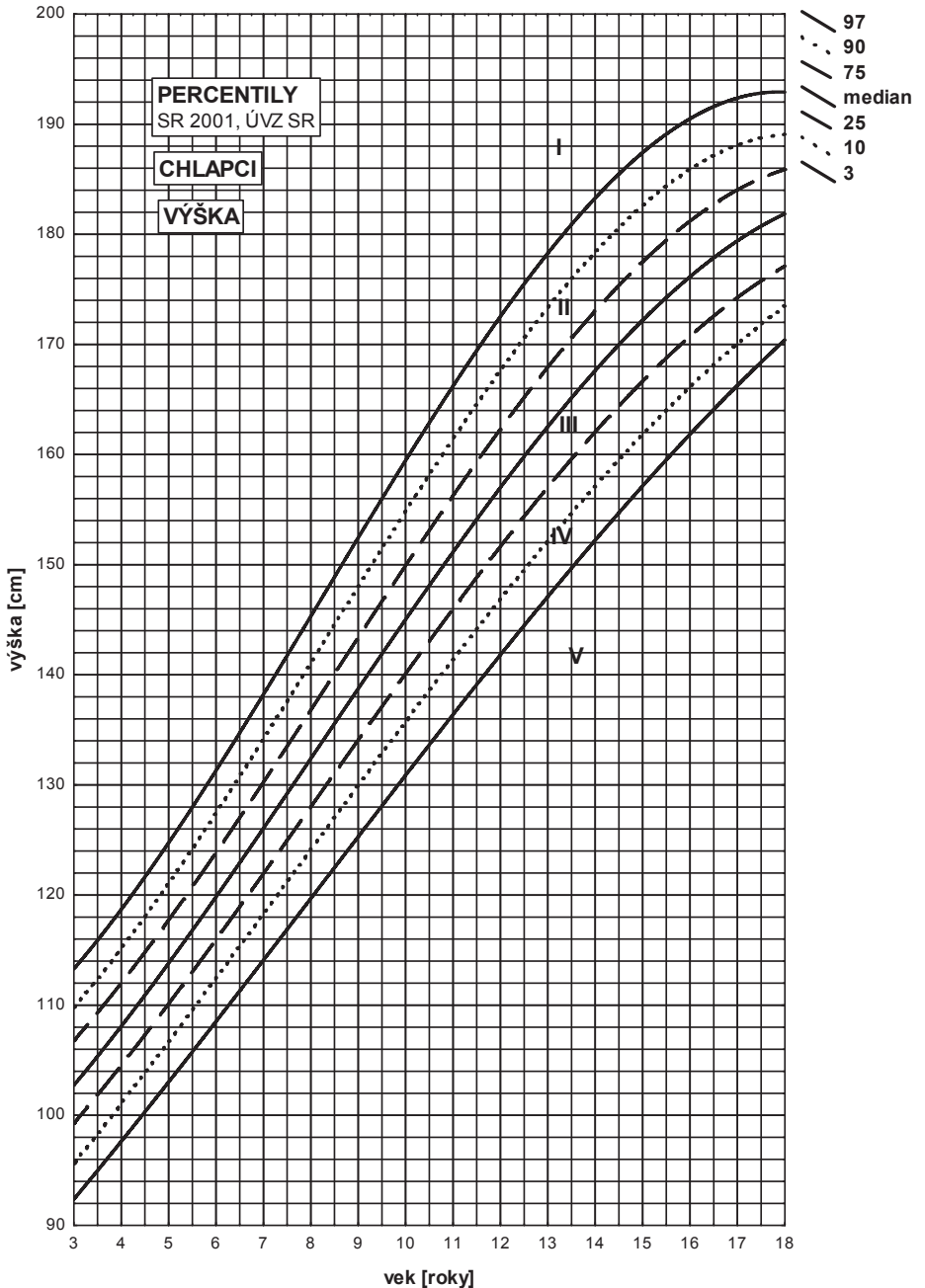
## **Záverečné zhrnutie hlavných zásad správnej výživy vašich detí:**

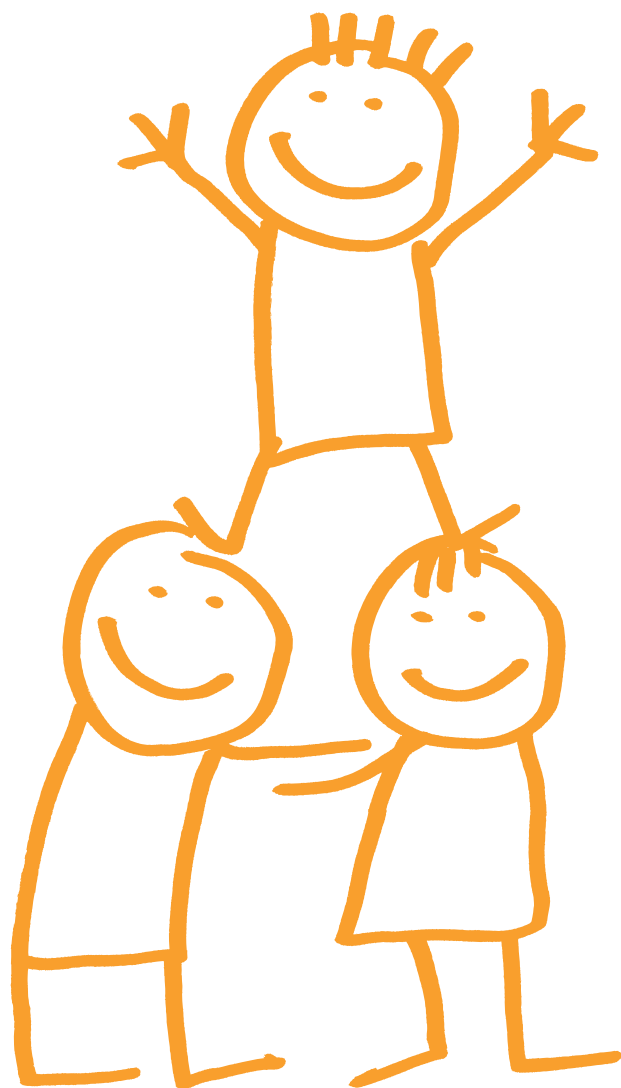
- 1. Doprajte deťom pestrú a rozmanitú stravu, bohatú na ovocie a zeleninu, celozrnné potraviny, mliečne výrobky, ryby a hydinu.**
- 2. Nedovoľte sa deťom prejedat', ale ani ich nenechajte hladovať – jesť by mali pravidelne 5-6x denne; veľkosť porcie prispôbte ich rastu, hmotnosti a pohybovej aktivite.**
- 3. Dodávajte deťom pravidelne kvalitné zdroje bielkovín (hydinové a rybie mäso, strukoviny, cereálie, vajcia).**
- 4. Niekoľkokrát denne deťom podávajte mliečne výrobky, uprednostňujte polotučné.**
- 5. Uprednostňujte kvalitné rastlinné tuky a oleje pred živočíšnymi tukmi.**
- 6. Učte deti striedmosti v konzumácii cukru, sladkostí a sladených nápojov. Sacharidy by deti mali prijímať hlavne z cereálií, ovocia a zeleniny.**
- 7. Nedosoľujte už hotové pokrmy; soľ a solené potraviny deťom ponúkajte iba výnimočne.**
- 8. Naučte deti správne pitnému režimu, dávajte prednosť ovocným alebo zeleným čajom a čistej vode.**
- 9. Učte deti zdravý spôsob života svojím vlastným príkladom a aktívne sa zaujímajte o to, čoedia mimo domova.**
- 10. Pravidelne sledujte rast a vývoj dieťaťa pomocou rastových grafov; sledujte nielen výšku, ale aj pomer hmotnosti k výške a prípadné odchýlky od normy prediskutujte so svojím lekárom.**

# Rastový graf - dievčatá 3 až 18 rokov - výška



# Rastový graf - chlapci 3 až 18 rokov - výška





*Príručka vznikla v odbornej spolupráci s doc. MUDr. Ludmilou Košťálovou, CSc. DFNSP Bratislava a LF UK a Boženu Tomáškovou, DiS. Pediatrická klinika FN Motol a 2. LF UK*



