



Výživa detí

Princípy výživy detí vychádzajú z faktu, že organizmus dieťaťa sa vyvíja fyzicky aj psychicky. Na tento búrlivý vývoj potrebuje mať k dispozícii kvalitné stavebné látky a primeranú energiu. Základnou stavebnou látkou sú bielkoviny. V strave detí preto rozhodne nesmú chýbať mlieko a mliečne výrobky, nielen pre obsah plnohodnotných bielkovín, ale z mlieka získava dieťa až 55 % potreby vápnika, nevyhnutného na rast a kvalitu kostry a zubov. Dieťa by malo denne vypiť aspoň 0,5 l mlieka doplneného syrmí a kyslomliečnym výrobkom.

Zdrojom kvalitných bielkovín sú aj mäso, vajcia a strukoviny. Pre telesný rast je osobitne významný vysoký obsah esenciálnych aminokyselín v mäse. V strave detí striedame mäso z hydiny, morky s chudým hovädzím mäsom. Vitamíny B, vrátane B12, a minerálne látky, železo, zinok, horčík, fosfor, vápnik, či stopové prvky selén, meď, chróm i jód, ktoré zabezpečujú mnohé metabolické procesy, sú vo výžive detí dôležité a nachádzajú sa práve v mäse. Od detského veku učíme deti konzumovať aj ryby, ktoré obsahujú okrem kvalitných bielkovín a minerálov ochranné, preventívne pôsobiace polynenasýtené mastné kyseliny EPA a DHE.

Tretinové pravidlo

Problematika optimálnej štruktúry mastných kyselín je aktuálna už od detského veku. Odporúča sa tretinové pravidlo: 1/3 nasýtené mastné kyseliny, ktorých zdrojom sú potraviny živočíšneho pôvodu – mlieko, mliečne výrobky, maslo, mäso, - 1/3 mononenasýtené mastné kyseliny, ktorých zdrojom sú rastlinné oleje, oriešky a semená, - 1/3 polynenasýtené mastné kyseliny, ktorých zdrojom sú rastlinné tuky, semená, oriešky, ryby a morské živočíchy.

Mimoriadne dôležitá je konzumácia ochranných živín. Ovocie a zelenina obsahuje vlákninu a najmä ochranné látky – karotenoidy, lykopén, aavonoidy, vitamíny, minerálne látky a pod. Odporúčané množstvo sú 3 – 4 porcie ovocia plus 3 – 4 porcie zeleniny, ktoré by mali deti denne zjesť. Ochranný efekt majú vďaka svojmu obsahu minerálov, vitamínov a vlákniny aj celozrnné obilniny a strukoviny. Preto uprednostňujeme v strave detí tmavé druhy pekárenských výrobkov, ovsené či kukuričné vločky a do jedálneho lístka zaraďujeme aj menej tradičné strukoviny – sóju, cícer, bôb...

Stravovacie stereotypy

Základom správnej výživy je pravidelný stravovací režim, počet denných jedál, pravidelný čas ich podávania, zachovanie primeraných intervalov medzi jedlami a ich vzájomná vyváženosť. Správne rozloženie stravy v priebehu dňa je takéto: raňajky 20 %, desiatka 10 %, obed 35 %, olovrant 10 %, večera 20 %, druhá večera 5 % z celodenného obsahu energie a živín.

Optimálne rozloženie stravy je osobitne dôležité u školákov. Pedagogický proces si vyžaduje vysokú psychickú aktivitu v dopoludňajších hodinách. Ak dieťa neraňajkuje, zníži sa schopnosť vnímať nové informácie a žiak v škole neprosperuje. Je nevhodné nahrádzať raňajky výdatnejšou desiata. Dieťa zväčša po takej výdatnej desiati nie je v čase obeda ešte hladné, buď obed vynechá, alebo sa hlavné jedlo dňa posúva až do popoludňajších hodín. Dieťa má mať dostatok času na skonzumovanie kvalitných plnohodnotných raňajok, desiata má byť ľahká, ale nutrične hodnotná. Mliečny nápoj, kyslomliečne výrobky, celozrnný chlieb alebo pečivo, ovsené či kukuričné vločky, rôzne nátierky, syry a zelenina sú potraviny vhodné na raňajky. Na desiata a olovrant postačí kyslomliečny výrobok či ovocie.

Spracované z podkladov www.prezdraviedeti.sk.