

Výživa batolat podle doporučení Americké akademie praktických lékařů

MUDr. Pavel Frühauf, CSc.

Klinika pediatrie a dědičných poruch metabolismu, 1. LF UK a VFN, Praha

Zavedení stravovacích návyků, které přispívají k celoživotním výživovým návykům a celkovému zdraví, začíná v batolecím věku. Během této doby děti získávají motorické dovednosti potřebné k tomu, aby rozvíjely preference, které ovlivňují jejich výběr potravin.

Klíčová slova: výživa u batolete.

Nutrition in toddlers (American Academy of Physicians)

Establishing eating habits that contribute to lifelong nutritional habits and overall health begins in toddlerhood. During this time, children acquire the motor skills needed to develop preferences that influence their food choices.

Key words: nutrition in toddlers.

Doporučený denní příjem		
nutrient	2 roky	4 roky
kalorie	1 000	1 400
bílkoviny (% kalorií)	5–20	10–30
cukry (% kalorií)	45–65	45–65
tuky (% kalorií)	30–40	25–35
vláknina (g)	14	16–20
železo (mg)	7	7
kalcium (mg)	700	700
vitamin D	600	600

Obecná doporučení	
■ Děti ve věku od jednoho do dvou let by měly pít plnotučné mléko spíše než mléko se sníženým obsahem tuku.	
■ Dětem starším 12 měsíců by měla být nabízena především voda a mléko. 100% ovocná šťáva by měla být omezena na 4 unce ^a denně u dětí ve věku od jednoho do tří let a měla by být podávána v otevřeném šálku. Je třeba se zcela vyhnout sladkým nápojům (např. ovocné nápoje, slazená balená voda, sportovní nápoje).	
■ Rodiče a pečovatelé slouží jako primární modely pro zdravé stravování a vzorce aktivit.	
■ Vybírají jedlíci by měli dostávat časté příležitosti vyzkoušet nové potraviny a nové potraviny by měly být zaváděny se známými potravinami. Děti by neměly být nuceny jíst nové potraviny, protože to může podporovat nechuť k těmto potravinám.	

Vzorový stravovací plán a doporučení pro středně aktivní děti		
Porce	2 roky	4 roky
Snídaně	½ hrnku mléka ½ hrnku cereálií fortifikovaných železem ½ hrnku banánu ½ plátku celozrnného toastu ½ lžičky másla	½ hrnku mléka ½ hrnku cereálií fortifikovaných železem ½ hrnku banánu
Svačina	½ hrnku jahod ½ hrnku vody	½ hrnku jahod ½ hrnku mléka ½ hrnku jogurtu
Oběd	½ hrnku mléka ½ sendviče (1 plátek celozrnného chleba, 1 unce* masa, plátek sýra, salátu, rajčete) 3 kousky mrkve 1 ovesná sušenka	½ hrnku mléka 1 sendvič (2 plátky celozrnného chleba, 2 unce* masa, plátek sýra, salátu, rajčete) ¼ hrnku dušené brokolice
Svačina	½ hrnku mléka ½ jablka (plátky)	1 kousek sýra (plátek)
Večeře	½ hrnku mléka 2 unce kuřecích prsou ½ hrnku těstovin ¼ hrnku dušené brokolice	½ hrnku mléka 2 unce kuřecích prsou ½ hrnku těstovin ¼ hrnku vařených fazolí

^atekutá unce – 30 ml, *unce – 28,3495 g

LITERATURA

1. Riley LK, Rupert J, Boucher O. Nutrition in Toddlers. Am Fam Physician. 2018;98(4):227-233.



MUDr. Pavel Frühauf, CSc.
Klinika pediatrie a dědičných poruch metabolismu 1. LF UK a VFN, Praha
Pavel.Fruhauf@vfn.cz

Cit. zkr: Pediatr. praxi. 2023;24(4):273
Článek přijat redakcí: 4. 5. 2023