

Stravování dětí

ADÁMKOVÁ V, IKEM PRAHA, NEFROLOGICKÁ KL. L.LF A VFN,
FBMI ČVUT
18.9.2019

DOPORUČENÍ

- × Racionální vyvážená strava
- × Tuky
- × Cukry
- × Bílkoviny
- × Pouze u školáků s nadváhou je doporučen nižší energetický obsah

POZOR!!!

- × Děti opuštěné, vystresované
 - **9x** vyšší riziko obezity

- × děti bez rodinného zázemí
 - **2-3 x** vyšší riziko obezity než děti z normálního prostředí

OBEZITA V DĚTSTVÍ A DOSPĚLOSTI

25 % dětí pokračuje s nadváhou do dospělosti

Obézní v dětství **až 70 %** obézní i v dospělosti

OBEZITA POKRAČOVÁNÍ

Genetické vlivy – **30-50%**

jinak životní styl rodiny

Porodní hmotnost – pod 3000 g

riziko nadváhy a obezity (vl.v.)

PROJEVY NEDOSTATEČNÉ VÝŽIVY DÍTĚTE

- × Únava , pospávání
 - × Zvýšená nemocnost (úrazy, fraktury)
 - × Nesoustředěnost (horší výsledky ve škole)
 - × Zpomalení růstu a vývoje
 - × Snížená výkonnost
-
- × Mnoho sladkostí – i obézní může být kvalitativně v malnutrici !!!!

AKTIVITA, POHYB

- ✘ Základem energie měly být jednoznačně škroby
- ✘ Měly by pokrývat cca 60 % celkově přijímané energie
- ✘ V době zvýšené mozkové aktivity (vyučování) je možné tolerovat i úměrně zvýšený přísun jednoduchých cukrů

DIETNÍ ZVYKLOSTI ČESKÝCH DĚTÍ

Snídá : 10-12 let 73%

13-15 let 41% (ZSF JU)

20 - 50 % školních obědů splňuje kritéria

61% dětí snídá sladkosti (sušenky, nikoli domácí pečivo)

ADOLESCENCE

- ✘ Výrazné zvýšení potřeby kvalitních bílkovin a růstových faktorů, tedy vitamínů a minerálních látek
- ✘ nároky na příjem **nenasycených mastných kyselin a fosfolipidů** jsou v tomto období nejvyšší z celého lidského života

SLOŽENÍ STRAVY

- × sacharidy 50 –55 %
- × •
- × bílkoviny 15 %
- × •
- × tuky celkem 25 –35 %(u obézních dětí do 30 %)
- × •
- × nasycené MK do 10 %
- × •
- × nenasycené MK poly 8 % mono 10 –12 %
- × •
- × Cholesterol
- × předškolní věk 130 –170 mg/d
- × školní věk 210 –260 mg/d
- × dospívající 210 –300 mg/d

CUKRY

- × Dítě cca **12 let** a mladiství mohou přijmout denně až **80 g** jednoduchých cukrů
- × mozek má zvýšenou aktivitu a zdrojem energie pro mozek je pouze cukr (přesněji řečeno glukóza a cukry, jejichž rozkladem glukóza vzniká)
- × *Za 1 vyučovací hodinu* potřeba cca o **4 až 5 g glukózy více**,
- × než během stejné doby při pasivní činnosti

CUKRY

- ✘ jednorázový vysoký příjem cukru naopak spolehlivě vyvolá útlum mozkové aktivity a navozuje stav spánku (jednorázově 25 a více gramů)
- ✘ obsah jednoduchých cukrů v jogurtu nebo ve středně velkém jablku odpovídá zhruba potřebě na 1 vyučovací hodinu

TUKY

- × Děti – spíše máslo než sádlo
- × Máslo obsahuje více cholesterolu než sádlo
- × Cholesterol organismus potřebuje
2 cesty - endogenní a exogenní
- × máslo obsahuje výhodnější typy mastných kyselin než sádlo

TUKY

- ✘ Mastné kyseliny rychle dodávají energii pro svalovou práci
- ✘ nasycené mastné kyseliny s kratším řetězcem
- ✘ Tyto tuky obsahují kyselinu laurovou a myristovou, obě mají téměř ideální vlastnosti pro dodávku energie pro svalovou práci. Jsou velice rychlým zdrojem energie pro kosterní svalstvo a ve srovnání s kyselinou stearovou příp. palmitovou jsou mnohem rychleji metabolizovatelné

TEKUTINA

- ✘ Nejlépe voda, slabé čaje, bylinkové ovocné čaje

- ✘ kojenec denně 120-180ml/1kg
- ✘ děti 1-6let 100-125ml/1kg
- ✘ starší děti a mládež 40- 60ml/1kg
- ✘ dospělí 20- 45ml/1kg

BÍLKOVINY

✘ alespoň **40 %** všech bílkovin v dětské stravě bylo živočišného původu

(optimálně 50-70 % bílkovin)

Dávka 1 – 4 roky 1 g/kg

nad 4 roky 0,9 g/ kg

BÍLKOVINY

- ✘ Vývoj dítěte (růst tkání, vývoj orgánů, vyžaduje vyšší příjem kvalitních bílkovin)
- ✘ Kvalita bílkovin je dána obsahem esenciálních aminokyselin, využitelností v organismu, digestibilitou

CHYBY A OMYLY

1. z obezity vyroste
2. dávat jídlo do školy je zbytečné, stejně ho vyhodí
3. do pečeného lze dát nekvalitnější suroviny
4. napije se po škole
5. z vody ho bolí žaludek

ZÁVĚR

**Kvalitní strava pro děti je nejlepší
prevencí jejich nemocí v dospělosti**

Děkuji za pozornost