

Zdravá strava

spokojné dieťa



NÁZOROV NA DETSKÚ STRAVU JE VEĽA, V KAŽDOM DOME ASPOŇ JEDEN A OBČAS AJ DVA. DETSKÁ LEKÁRKA MUDR. LÝDIA JURICOVÁ JE ODBORNÍČKA, KTORÁ SA V TOM VYZNÁ, A MY SME SA JEJ OPÝTALI NA TO, ČO VÁS ZAUJÍMA.

Text: **Gabriela Mohrová**

Foto: **Ivona Orešková, Shutterstock**

ČO MÁ MOJE DIEŤA JEŠŤ?

Každé obdobie v živote dieťaťa má svoje špeciálne požiadavky a úlohou rodičov je zabezpečiť dostatok všetkých potrebných živín na jeho správny rast a vývin. Pre dieťa po narodení je najvhodnejšia prirodzená výživa materským mliekom. Mnohé štúdie v posledných rokoch sa pokúšali zistiť, aká je súvislosť medzi dĺžkou dojčenia a prosperovaním dieťaťa, výsledky však nie sú jednoznačné, a preto niektorí odborníci odporúčajú dojčiť do 12, iní až do 24 mesiacov. S istotou však môžeme povedať, že prvé štyri mesiace v živote dieťaťa sú výlučne „mliečnym obdobím“. Od piateho do siedmeho mesiaca je vhodné začať skúšať prvé nemliečne príkrmy. Práve obdobie dojčenia je vhodný čas na prvé nemliečne príkrmy, lebo výživa materským mliekom pozitívne vplyva na toleranciu nemliečnej stravy. A od 8. do 12. mesiaca už nastupuje kompletná dojčenská výživa. Ak dojčenie z nejakej príčiny nie je možné, nahradíme ho podávaním umelej mliečnej výživy s vhodným zložením. Neodporúčam

„Zdravie ovplyvňuje aj genetická výbava, ale až 80% je vplyv vonkajších faktorov, najmä výživy, ktorú dieťa prijíma.“

žiadne iné náhrady mlieka v podobe moderných rastlinných mliek, lebo nedokážu detskému organizmu zabezpečiť všetky potrebné živiny. U starších detí je dôležité dbať na to, aby na ich tanieri nechýbala zelenina, ovocie, obilniny, mäso, bielkoviny, ale ani mliečne výrobky. V posledných rokoch čoraz častejšie riešime problém s nárastom detskej obezity, a preto treba dávať pozor na množstvo sladkostí, ktoré deti zjedia. Každé dieťa ma z času na čas chuť na sladké, ale mali by sme dať prednosť pomaly sa vstrebávajúcim, zloženým sacharidom pred sacharidmi s rýchlym vstrebávaním a jednoduchými cukrami. V praxi to znamená, že dieťaťu namiesto keksíkov, cukríkov, sladených nápojov, džúsov, hranoliek, zemiakových lupienkov či čokolády ponúkneme ovocie, zeleninu, domáci ovocný koláč, ovos, špaldu, batat, varené zemiaky, quinou, cestoviny, cereálie, červenú šošovicu, fazuľu, hrášok... Tieto potraviny obsahujú komplexné cukry, pomaly sa vstrebávajú a navyše obsahujú aj prospešnú vlákninu a minerály.