

# Jak na stravování dětí v jeslích?

Mgr. Karin Petřeková

Ostravská univerzita v Ostravě, Lékařská fakulta, Ústav fyziologie a patofyziologie

## Charakteristika batolecího období

Batolecí období je věk dítěte od roku do tří let. Trvá tedy dva kalendářní roky a je to období, které má charakteristické rysy v biopsychosociálním vývoji dítěte. Ve druhém roce života dochází ke zdokonalení samostatné lokomoce, dítě začíná být nezávislé, zvědavé, uvědomující si své já. Dochází zároveň k lepší schopnosti vnímat pocity jiných osob, začíná rozlišovat agresivní chování rodičů nebo jiných dětí, raduje se z úspěchu, naopak může zažít úzkostné stavy.

Komunikace je v životě člověka velmi významná schopnost dorozumívání se s jinými lidmi. Batole ke konci třetího roku dokáže použít zhruba 900 slov, ze kterých dokáže seskupit jednoduchou větu. Řeč není plynulá, avšak již srozumitelná.

V prvním roce již dítě samostatně stojí a chodí s oporou. Zhruba v roce a půl již chodí samo, zvládne chůzi po schodech s oporou. Ke konci batolecího věku se pohybuje s jistotou, bez ztráty rovnováhy je schopno skákat nebo jezdit na tříkolce. Po prvním roce začíná dítě kreslit různé čáry, nepřesné tvary, kresba se zdokonaluje pomalu.

Výše stručně popsany vývoj dítěte v batolecím věku má uvést význam a úlohu vhodné a dostatečné výživy dětí v tomto věku. Nedostatky ve výživě batolat mohou ovlivnit jeho růst a vývoj, oslabovat imunitu a mohou souviset s rozvojem obezity u dětí.

## Vztah batolete k jídlu a výchova ke stolování

V otázce stolování dítě začíná od prvního do třetího roku výrazné změny. Většina dětí je zhruba do patnáctého měsíce věku krmena druhou osobou, která o dítě doma pečuje nebo je zároveň dítě stále kojeno. Je-li již batole do patnáctého měsíce věku umístěno do jeslí, je potřeba, aby byl postup stejný, dítě je krmeno nejčastěji vychovatelkami, které o skupiny dětí pečují.

Batole zhruba v roce a půl začne samo držet lžičku, zkouší se samo najíst. Taktéž samostatně zkouší pít z hrnku. Není však schopno použít příbor, nakrájat si pokrm. Důležité je trpělivě nechat dítě plnit tuto novou úlohu, sledovat a pobízet ho k jídlu, pochválit za samostatnost.

Dítě se klidným přístupem, ale jasně stanovenými pravidly při jídle učí zásadám stolování. U dítěte by měl být při jídle stálý dohled, v potaz bereme mimo jiné riziko vdechnutí stravy nebo tekutin. Toto platí doma a také v jeslích. Strava je z toho důvodu mechanicky připůsobena věku dítěte, ideálně především v období od jednoho do dvou let v kašovitě podobě, později mletá

nebo lisovaná úprava bez rizikových potravin k aspiraci, kterými jsou nejčastěji ořechy, mák a další olejnatá semena, suchá rýže nebo větší kousky pečiva a masa, celá vejce, slupky, zrníčka. Mnohé potraviny a pokrmy dítě ochutnává poprvé a je dobré si uvědomit, že jí také očima. Z toho důvodu je potřeba myslet na zásady stolování již u takto malých dětí. Chceme-li je naučit jíst potraviny a pokrmy, které až tak v oblíbenosti nemají, jejich nápaditým servírováním můžeme přispět k tomu, že si je naopak oblíbí a nebudou mít s jejich konzumací problém. Vhodné je s dítětem pokrm ochutnat, ukázat mu, že také nám to, co mu dáváme, chutná. Batole má nízkou kapacitu žaludku, z toho důvodu jsou podávány doporučené velikosti porcí, které by neměly být objemné. Vhodné je dodržet pravidelnou frekvenci podávání jídla. Podávané porce pro batolata odpovídají zhruba 0.5 porce dospělého jedince.

Například 40 g masa, 40 g pečiva, 100 g ovoce, 35 g rýže, 120 g brambor apod.

## Legislativní rámec pro zabezpečení stravování v jeslích

Jesle v současné době nemají tak jako mateřské školy jasně vymezen legislativní rámec, podle kterého by měly povinnosti školního stravování, což znamená plnění spotřebního koše. Je jim však doporučeno, aby se o legislativu vztahující se ke školnímu stravování opíraly a zohlednily zvláštnosti v kvalitativní úpravě pokrmů a kvantitativní potřebě živin pro batolata. Nemají povinnost sledovat a propočítávat nutriční hodnoty pokrmů. Mají povinnost uvádět v jídelníčku výčet alergenů, které se v podávaném pokrmu či potravine vyskytují a to na základě seznamu alergenů publikovaném v Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 1169/2011 ze dne 25. října 2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům.

## Legislativa vztahující se ke školnímu stravování:

- zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví,
- vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických požadavcích na stravovací služby a o zásadách osobní a provozní hygieny při činnostech epidemiologicky závažných,
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) č. 852/2004 ze dne 29. dubna 2004 o hygieně potravin,
- zákon č. 110/1997 Sb., o potravinách a tabákových výrobcích ve znění pozdějších předpisů,

- vyhláška č. 107/2005 Sb. o školním stravování (ve znění předpisu č. 17/2015 Sb.) upravuje organizaci školního stravování, zařízení školního stravování a jejich provoz, rozsah služeb školního stravování, úplatu v zařízeních školního stravování zřízených státem, krajem, obcí nebo dobrovolným svazkem obcí a dále výživové normy a finanční limity pro nákup potravin.

### Stravování dětí v jeslích

Popis a objasnění vývoje dítěte v batolecím období naznačuje, že výživa, která hraje velkou roli ve vývoji a růstu organismu, musí být kvalitní, odpovídající energetickým, biologickým, hygienickým a také senzorickým potřebám organismu v batolecím věku.

V prvé řadě je potřeba říci, že je-li s touto myšlenkou přistupováno k plánování, přípravě a podávání stravy dětem v jeslích, je předpoklad, že děti dostanou to, co je pro jejich věk ve výživě potřebné a zároveň si osvojí vhodné stravovací návyky.

Složení stravy má být pestré, má obsahovat všechny důležité složky výživy. Naopak nemá obsahovat potraviny, nápoje a technologické postupy, které mohou negativně ovlivnit zdraví dítěte.

Rozložení stravy během dne odpovídá u snídaně zhruba 20–30 %, u dopolední svačinky 5–10 %, u oběda 30–40 %, u odpolední svačinky 5–10 % a u večeře 30 %. Jesle zajišťují převážně snídani, dopolední svačinku, oběd a odpolední svačinku. Procentuální variabilita rozložení je výhodná v tom, že umožní přizpůsobit množství stravy v jednotlivých denních jídlech potřebám batolat a režimu podávání stravy v jeslích.

### Skladba jídelního lístku v jeslích

Skladba jídelního lístku v jeslích by měla být odvozena od zásad výživy pro děti od jednoho do tří let.

Významnou živinou pro růst a vývoj dítěte jsou bílkoviny. Děti je v jídelníčku dostávají ve formě živočišných a rostlinných potravin. Je však potřeba myslet na kvalitu a vybírat z těchto skupin ty potraviny, které nebudou pro děti příliš těžce stravitelné, příliš tučné nebo slané. Mezi ideální zdroje se řadí polotučné nebo plnotučné mléko, přírodní sýry, tvarohové sýry, syrovátkové sýry, eidam, bílé jogurty, tvaroh, kefír, vejce, králičí maso, kuřecí nebo krůtí maso, telecí, občas libové vepřové a hovězí maso, občas také vysoce kvalitní šunka.

Tuky jsou pro děti zdrojem energie, obsahují nenasycené mastné kyseliny (MK), jsou důležité pro vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K), proto je v denním jídelníčku zařazujeme pravidelně. Z volných tuků je ideálním tukem čerstvé máslo a kvalitní rostlinné oleje. Mimo tyto jsou pak přijímány tuky obsažené v potravinách, například smetana, smetanový sýr, smetanový jogurt nebo tučný kefír. Jejich zařazování by mělo být spíše střídmé. Zařazováním ryb do jídelníčku dětí jsou doplňovány také omega 3 nenasycené MK.

Sacharidy mají význam především jako zdroj energie. Výběr potravin obsahujících sacharidy je pestrý. Dětem v batolecím věku se doporučuje podávat lépe bílé pečivo (veka, rohlík, houska), pšeničný chléb, toustový chléb, vánočka, piškoty, občas u dětí od dvou let celozrnné pečivo nebo kukuřičné krupky. Vhodné jsou brambory, bílá

rýže, kuskus, těstoviny, občas bramborový knedlík nebo karlovarský knedlík, tarhoňa, lasagne, krupky a kroupy, ovesné vločky, pohankové a jáhlové vločky, bulgur. Mouku v menším množství lze použít pšeničnou, ale pro zpestření také kukuřičnou nebo pohankovou mouku. Vhodnými potravinami k dennímu zařazování jsou ovoce a zelenina v několika porcích. Luštěniny jsou doporučovány do jídelníčku jednou za týden. Med a marmeládu lze zařadit občas, cukr méně často.

Vitaminy, minerální látky a vlákninu děti přijímají ve všech výše zmíněných potravinách, je-li jídelníček dostatečně pestrý a vyvážený.

Pravidelný pitný režim je nezbytnou součástí denního pobytu v jeslích. Doporučuje se k nápojům uvedeným v jídelníčku podávat celodenní pitný režim. Obzvláště se dbá na nabídku nápojů v horkých letních dnech. Důležitou zásadou je zbytečně dětem nedoslazovat nápoje.

### Technologická úprava a servírování pokrmů pro batolata

Výběr vhodných potravin a naplánování pokrmu je jedna strana mince, druhou stranu tvoří to, jak kvalitně a vhodně bude pokrm pro děti připraven.

Velmi důležité jsou kvalitní, čerstvé potraviny. Neměly by se objevovat a používat konvence (polotovary), naopak měly by se preferovat potraviny českých dodavatelů, lze využít sortiment bio potravin (není to však podmínkou).

Z tepelných úprav lze využívat především dušení, vaření a občas zapékání. Ideální je příprava v konvektomatech, v páře. Pokrmy takto tepelně upravené jsou pro děti lehce stravitelné, potraviny lze s výhodou upravit do měkka nebo případně dále mechanicky upravit do kaše či pyré. Pečení na tuku, opékání nebo smažení nepatří k vhodným tepelným úpravám. Příprava pokrmů pro batolata by měla být oddělena od připravované stravy větším dětem nebo zaměstnancům, jelikož je doporučeno, aby se strava připravovala bez soli a koření či jiných dochucovadel, které se často pro přípravu jídel starších dětí a dospělých používají. Vhodné není taktéž výrazné doslazování pokrmů. K dochucení a ke zvýšení biologické hodnoty stravy je vhodné používat zelené natě – kopr, petrželku, pažitku nebo bylinky a jemné koření v malém množství – bazalku, majoránku, tymián, rozmarýn, mletý kmín, sladkou papriku.

Zahušťování pokrmů jíškou není vhodné. Je možné využít zdravějších alternativ jako je zahušťování zeleninou, bramborem, pohankovými nebo jáhlovými vločkami, občas zaprášit lehce moukou nebo volit šetrnější úpravy pokrmů.

Tuk (olej) nejlépe vkládat do pokrmů, nejvhodnější je olej řepkový a na zakapání zeleniny olej olivový.

Dětem se nepodávají kynuté pokrmy a těžce stravitelné potraviny.

Servírování jídla je důležitým momentem pro to, jak dítě bude jíst. Děti v jeslích mohou ochutnat mnohé potraviny a pokrmy poprvé. Chceme, aby je děti konzumovaly, protože jsou pro jejich zdraví a růst prospěšné. Pokud dítě tyto potraviny nebo pokrmy nekonzumuje doma, může mít k nim zpočátku v jeslích nechuť a pak je odmítá. Je to většinou fáze, kterou musí pečující osoby vydržet

a snažit se dětem opakovaně podávat, motivovat je, servírovat do podoby obrázků na talíři, ukázat dětem, že také jim chutnají a docílit pozitivního postoje dítěte k tomuto jídlu. Existuje celá řada vykrajovátek a formiček, které lze k servírování pokrmů zábavnou formou použít. Svoji úlohu sehrává také barevnost a chutnost pokrmů.

## Příklady vyzkoušených a oblíbených denních jídel v praxi jeslí

### Snídaně:

Tuňáková pomazánka s čerstvým sýrem, veka, zelenina
Obložené toustové trojhránky s dětskou šunkou a eidamem
Špenátová pomazánka se sýrem
Pomazánka z pohanky a žervé, veka
Pomazánka z čerstvé kapie, rohlík, zelenina
Vaječná pomazánka s pažitkou, chléb, zelenina
Pomazánka z vařené tresky, chléb, zelenina
Tvarohová rozhuda, veka
Obložený chlebiček s mozzarellou, zelenina
Pomazánka z dýně hokaido, rohlík
Vločková kaše s banánem a rozinkami
Tvarohový krém se zakysanou smetanou a jahodami, piškoty
Domácí pribináček, dětské piškoty
Šlehaný tvaroh s banánem a medem

### Nápoje:

<i>Teplé nápoje</i>
Caro
Melta s mlékem
Bílá káva
Dětský ovocný čaj
Dětský bylinný čaj
<i>Studené nápoje</i>
Bio zeleninové šťávy
Bio ovocné šťávy
<i>V horkých dnech navíc</i>
Voda s citronem
Voda s mátou
Anýzový nápoj

### Přesnídávka:

Pravidelně nápoj a ovoce. Ovoce je zařazováno sezónně, nejčastěji jablka, dále pak banány, hroznové víno, hrušky, mandarinky, pomeranče, kiwi, jahody, meloun. Preferováno je ovoce čerstvé, loupané, bez pecek či slupek a nakrájené na kousky. Zařazují se také ovocné přesnídávky nebo ovocné a zeleninové šťávy bez cukru v bio kvalitě, vhodné pro děti.

### Oběd:

Polévka pohanková, zapečená brokolice s krutím masem a sýrem, bramborová kaše
Polévka kapustová s bramborem, králík na majoránce, dušený špenát, bramborový knedlík
Polévka rýžová se zeleninou, koprová omáčka, vaječná sedlina, vařené brambory

Polévka hráškový krém s krutony, masový špíz se zeleninou, brambory s máslem, ovocný bio nápoj
Polévka jemná česneková s toustíkem, dušené krutův kostky, dušená mrkev s hráškem, vařené brambory
Polévka bramborová, vepřová dušená roláda, kuskus se zeleninou, baby karotka v páře
Polévka z červené čočky, tvarohová žemlovka s jablky, ovocný nápoj bio
Polévka cizrnová, kuřecí závitky s mozzarellou a listovým špenátem, dušená rýže, vařená červená řepa strouhaná s olivovým olejem

### Svačina:

Zeleninový talíř se sýrem, chléb s máslem
Mrkvový salát s jablky, ananášem a strouhaným kokosem
Domácí banánový koktejl s tvarohem, karlovarský rohlík
Pomazánka ze žluté čočky s cuketou, rohlík
Domácí ovocná přesnídávka, dětské piškoty
Domácí masová pomazánka, chléb, zelenina
Bio jogurt s ovocem, rohlík
Kefír s ovocem a medem, houska
Rýžový pudink s ovocem a jogurtem

Pravidelně nápoj a ovoce. Ovoce je zařazováno sezónně, nejčastěji jablka, dále pak banány, hroznové víno, hrušky, mandarinky, pomeranče, kiwi, jahody, meloun. Preferováno je ovoce čerstvé, loupané, bez pecek či slupek a nakrájené na kousky. Zařazují se také ovocné přesnídávky nebo ovocné a zeleninové šťávy bez cukru v bio kvalitě, vhodné pro děti.

## Co dětem chutná více, co méně

Ze zkušenosti lze shrnout závěrem několik bodů k tomu, co dětem chutná více a co méně. Dá se říci, že pokud si batole zvykne na slanou a sladkou chuť tím, že jeho strava je připravována slaná, jsou mu podávány uzeniny, tavené sýry, slané polévky nebo sladké cukrovinky, moučníky, doslazované či jinak ochucené nápoje, je těžké jej od těchto nevhodných stravovacích návyků odučit. Při podávání neslané stravy nebo jen mírně slaných pokrmů a neslazených nápojů může vykazovat nechuť a tyto pokrmy a nápoje odmítat. Z toho důvodu je vhodnější, pokud dítě do jeslí přichází již z domu se správnými stravovacími návyky. Pokud tomu tak není, je možné dítě v jeslích učit jíst vhodná jídla a pít neslazené nápoje, jen to vyžaduje trpělivost a vůli všech, kteří o dítě v jeslích pečují.

Častým problémem dětí je konzumace zeleniny. Z praxe lze potvrdit, že je potřeba nalézt kompromis v podávání zeleniny dětem. Batolatům nechutná ve většině případů zelenina ve formě salátů, naopak jsou schopni s oblibou sníst různé druhy zeleninových polévek, zeleninové pomazánky, čerstvou a nakrájenou zeleninu na talíři (ředkvičky, okurky, papriku, rajčátka, římský salát, polníček, bílou ředkev, červenou řepu...) max. zakapanou olivovým olejem, zeleninu dušenou

na páře (baby karotku, mrkev, fazolky, hrášek) nebo zeleninu ve formě zeleninové omáčky a bramborové kaše nastavované vhodnou dušenou zeleninou (bramborovo-mrkvová kaše, bramborovo-dýňová kaše). Ovoce většina dětí neodmítá, naopak mají ovoce rády, chutnají jim ovocná pyré nebo ovocné saláty. Jsou-li batolatům podávány ryby, pak to musí být ryby bez kostí, lépe kvalitní druhy (mahi-mahi, losos) a vhodně upravené, například předem marinované v citronové nebo pomerančové šťávě, dušené s malým množstvím mletého kmínu nebo bylinkami. Pokud se děti naučí jíst obilninové kaše (vločková, rýžová, jáhlová, krupičná), jsou pak u nich velmi oblíbené. Kaše jde nejlépe upravit bez cukru nebo s malým množstvím cukru (3 g na porci), případně medu. Lze doplnit ovocem a spařenými sekanými rozinkami. V této kombinaci nemusí být kaše slazena vůbec. Pokud chceme, aby děti přijímaly alespoň jednou týdně zakysané mléčné výrobky, kombinujeme například na svačinku kefir s ovocem nebo bílý jogurt s ovocem, případně občas malým množstvím medu. Zde je nutno zmínit z praxe zkušenost, že naučit batolata konzumovat jednou až

dvakrát týdně zakysané mléčné výrobky vyžaduje velkou trpělivost a nápaditost v podávání a motivaci, jelikož tato chuť dětem příliš nevyhovuje.

Cílem tohoto příspěvku je ukázat na to, že jesle jsou zařízením, které pečuje o děti do tří let věku v některých případech více než 6 hodin denně, a proto je stravování těchto dětí velmi důležité. V současné době nejsou tak výrazné zkušenosti s tím, jak stravovat batolata vhodně k jejich specifickému vývojovému období v porovnání se stravováním dětí v mateřské nebo základní škole. S přibývajícím zájmem rodičů o umístění dětí do jeslí narůstá nebo zcela jistě bude nabývat na významu potřeba jeslí mít oporu, doporučení, poradenství a jiné možnosti k tomu, by mohly dětem poskytnout adekvátní stravování. Článek jsem zpracovala na základě vlastní zkušenosti, kterou jsem získala a získávám formou spolupráce v pozici nutriční terapeutky – konzultantky pro tvorbu jídelníčků v jeslích. Výše uvedené příklady pokrmů k jednotlivým denním jídlům v jeslích jsou ve skutečnosti v praxi vyzkoušené, existují k nim vytvořené a v praxi ověřené normy pokrmů a také propočtené nutriční hodnoty.