

Výživa batolat

Marieta Baliková



Výživa batolete

- Věk 1-2 roky
- Mění se způsob výživy
- Děti si osvojují stravovací návyky
- Růst je pomalejší, snižuje se chuť k jídlu
- Mění se objem snědené stravy
- Jedná se o přechodné období
- Dítě do stravy nenutíme!!!

Výživa batolete

- Děti jedí menší porce 5x denně, svačiny jsou také důležitou součástí stravy
- Dětem první dva roky života neomezujeme tuk a cholesterol
- Dostatečné množství mléka a mléčných výrobků
- Mléko 500ml/den, 20g sýru, 100g jogurtu

Výživa batolete

- Dětem pokrmy nepřisolujeme
- Omezujeme konzumaci sladkostí
- Vlákna 5g/den-2 roky
- 8g/den-3 roky
- Důležitou roli hraje i teplota pokrmů
- Děti začínají vnímat i pachy pokrmů
- Děti nemají rádi smíchané pokrmy

Výživa batolete

- Podávat pokrmy společně s ostatními členy rodiny
- Používat vhodné nádobí
- Nepodávat potraviny a nápoje 1 1/2 hodiny před hlavním chodem
- Pokrmy nepodáváme při sledování TV nebo jiných aktivitách

Potřeba energie

- 1g B/kg
- 1000-1100kcal/den
- 30-40g T/den
- Ca, Fe, Vit.C



Mléka se sníženým obsahem laktózy

- Pro děti, které netolerují laktózu, byly připraveny mléka s nízkým nebo žádným obsahem laktózy.
- Mohou být použity přechodně při získaném deficitu laktázy v důsledku proběhlé enteritidy.
- Vrozený deficit laktázy je velmi vzácný

Pokračovací mléka

- Pro děti od ukončeného 4.měsíce do 36.měsíců věku
- Nekryjí plně potřeby dítěte
- Podávají se jako součást smíšené stravy
- Mléka pro starší děti jsou obohacována železem, jódem a zinkem a vit.A,D,C,E
- Mají snížené množství bílkovin.

Nápoje pro kojence a batolata

- 4-6 měsících života nepotřebuje zdravý kojenec žádný přídavek tekutin
- Od 10.měsíce se doporučuje pravidelné dodávání tekutin 200ml/den
- Nejvhodnější je kojenecká voda
- Ovocné šťávy nemají obsahovat více jak 15gS/100ml

Přídavky

- Vitamín D přidává se 400-500 IU denně od 2.týdne života po dobu 1.roku
- Jód-rizikovou skupinou jsou kojené děti
- Vitamín K podává se v prevenci proti krvácivým stavům 1mg parenterálně kojencům po porodu.

Výživa batolat

- Rozvoj dovedností
- Vedení se zdravé výživě
- Pravidelnost podávání stravy
- Děti rychle rostou- dostatek mléka a ml.výrobků,kvalitní bílkoviny
- Potraviny lze rozdělit do následujících skupin: 1) mléčné výrobky,2) maso,ryby, drůbež, vejce, luštěniny,3) zelenina,4)ovoce,5) cereálie

RECEPTURY DĚTSKÝCH POKRMŮ

pro kojence, batolata, předškolní a školní děti



Společnost pro výživu, z. s.
Praha 2018



1014 Jáhlový dezert

10 porcí

Název	Množství	Hrubá váha	Čistá váha
Jáhly	g	200	200
Jogurt bílý	g	300	300
Měkký tvaroh	g	300	150
Med	g	150	150
Hruška	g	150	150
Mandlové lupínky	g	50	50

Výrobní postup:

Jáhly dvakrát spaříme, prolijeme horku vodou a dáme je vařit. Uvařené jáhly smícháme s jogurtem, tvarohem a medem. Dáme do mističek, ozdobíme nakrájenou hruškou a posypeme mandlovými lupínky. Podáváme ještě teplé nebo i studené.

Průměrná hmotnost 1 porce: 100 g

Energetická hodnota	Bílkoviny celkové	Tuky celkové	Sacharidy celkové	Vápník Ca	Železo Fe	Vitamin D	Vitamin B1	Vitamin B2	Vitamin C	Sodík	Sůl
kJ	g	g	g	mg	mg	µg	mg	mg	mg	mg	g
642,22	5,61	2,82	26,03	62,3	1,75	0,06	0,04	0,27	1,29	22,02	0,06
%DDD a/b	Podíl živin na příjmu energie z pokrmu			%DDD a/b							
a 14,3 % b 10,7 %	15 %	16 %	69 %	9,58 %	21,9 %	0,3 %	5,7 %	33,8 %	2 %	3 %	

Alergeny: 7. Mléko a výrobky z něj, 8. Skořápkové plody a výrobky z nich

Děkuji za pozornost

