

Vyvážený jídelníček ročního dítěte.

Mgr. Bc. Lucie Guilleminot

Vyvážený jídelníček pro zdravé roční dítě má splňovat jeho potřebu základních živin danou aktuálními doporučenými denními hodnotami s důrazem na optimální příjem energie, dostatečný příjem vápníku a železa a nepřekročení maximálního doporučeného příjmu nejen sodíku, ale také bílkovin.

Klíčová pro naplánování jídelníčku dítěte je volba vhodného množství potřebné energie podle pohlaví, tělesné hmotnosti a fyzické aktivity dítěte, a dále přiměřeného množství bílkovin, protože nejen nadměrný příjem energie, ale i bílkovin může vést k pozdějšímu vyššímu riziku nadváhy. Běžně přitom roční děti přijímají 2–3násobek své potřeby bílkovin.

Vyvážený jídelníček pro roční dítě je možné sestavit jak s využitím, tak bez využití umělé mléčné výživy. Zvolená strategie se přitom odvíjí od schopnosti a ochoty rodičů detailněji sledovat a plánovat dítěti pestrou a přiměřenou stravu. Žádoucí je edukace rodičů s ohledem na potřebu živin, vhodné potraviny, vyvracení mýtů a doporučenou literaturu.

Klíčová slova: výživa batolete, umělá mléčná výživa, mléko, mléčné výrobky, vyvážený jídelníček, edukace, bílkoviny, vápník, železo, sodík