



Mateřská škola Sluníčko, příspěvková organizace

Školní 349, Želivec 251 68 Sulice

tel.: 323 606 341 mobil: 725 459 970 IČ: 72 086 173

email: reditelka@msslunicko.eu web: www.msslunicko.eu

VÝŽIVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU a

ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Od narození dítěte je prioritním a stěžejním úkolem rodičů, aby dítě prospívalo jak po psychické stránce, tak po stránce fyzické. Dítě se může výborně rozvíjet jen tehdy, jestliže má **kvalitní složení stravy**, které je zpočátku obsaženo v mateřském mléce a posléze se pomalu a postupně rozšiřuje do dalších pokrmů dle doporučení a referencí pediatrů a odborníků na výživu.

Podobně je tomu tak i u dětí předškolního věku. Malé děti jsou i v tomto období velice inteligentní a vnímavé. Z toho důvodu je značně důležité **věnovat se zdravému životnímu stylu a jít dětem názorným vzorem a příkladem.**

Předškolní věk je definován obdobím od tří do šesti let věku dítěte, je to etapa, kdy dochází k nejpomalejšímu růstu v dětském věku. V této fázi dítě vyroste přibližně o 6-8 cm a jeho hmotnost se zvedne zhruba o 2 kg za rok. Při vývoji dítěte v tomto věkovém rozmezí je velký progres, mění se zejména motorický vývoj, ve kterém dítě začíná ovládat chůzi. Dítě se v této etapě učí různým sportům, na které je potřeba rovnováha a jemná motorika, také se naučí uchopovat a upřednostňovat dominantní ruku, kterou poté více využívá. Důležitý je i sociální vývoj, který probíhá i mimo rodinu, dítě si rozšiřuje sociální vazby hlavně mezi kamarády ve školce. V tomto věku je významný rozvoj řeči, dítě začne používat delší, složitější věty a dokáže samo konverzovat (STOŽICKÝ, a další, 2008).

Výživa předškolních dětí je rozdělena do 5-6 ti denních dávek, z čehož hlavní denní jídla jsou snídaně, oběd a večeře a dvě menší svačiny během dne. Musíme dbát na dostatečný přísun vhodných tekutin, jako je např. voda, neslazený čaj, ředěné džusy a podobné nápoje, které jsou pro děti nezbytné. Další významnou složkou potravy je ovoce, zelenina, ryby, mléčné výrobky, luštěniny a obiloviny (KEJVALOVÁ, 2010).

„Výživa dítěte je jedním z faktorů, které podmiňují jeho zdravý růst a vývoj.“ (STOŽICKÝ, a další, 2008 str. 32)

Velmi důležité a podstatné je ve výživě dětí dodržování zásad zdravého stravování, jež jsou dané především pestrou a bohatou stravou, která je obsažena v kvalitních a čerstvých potravinách, např. v ovoci, zelenině, rybách, celozrnných výrobcích nebo v polotučných mléčných výrobcích. Strava by měla být pravidelná a dostatečná dle věku a potřeby dítěte.

Do jídelníčku bychom měli zařazovat kvalitní **bílkoviny**, jež jsou obsaženy v mase, rybách, vejcích nebo v luštěninových výrobcích. Podstatné je používat při přípravě pokrmů kvalitní rostlinné tuky a oleje, z důvodu obsahu nenasycených mastných kyselin, které jsou z aspektu zdraví kvalitnější, např. v dospělosti dokáží přecházet komplikacím KVO. Dětský jídelníček



Materská škola Sluníčko, příspěvková organizace

Školní 349, Želivec 251 68 Sulice

tel.: 323 606 341 mobil: 725 459 970 IČ: 72 086 173

email: reditelka@msslunicko.eu web: www.msslunicko.eu

by měl obsahovat bílkoviny denně. Především živočišné bílkoviny obsažené v mase, mléce, vejcích nebo bílkoviny rostlinné obsažené v luštěninách jsou pro děti nezbytné z důvodu vysokého obsahu vápníku především u mléčných výrobků, který je nepostradatelný pro mentální vývoj a správný vývoj kostí (STOŽICKÝ, a další, 2008).

Vhodné je omezení sladkostí a pochoutek, které obsahují zbytečný cukr, který není pro děti přínosný. Důležité je jít dětem ve stravě příkladem, a ukázat jim, jak má vypadat zdravý způsob životního stylu, který je pro děti prioritní (KEJVALOVÁ, 2010; HARTWING, 2014).

Velmi důležitou součástí pro děti je spojení stravovacích návyků s **pitným režimem** což znamená, že by děti měly dodržovat minimální příjem tekutin závislý na věku, pohlaví a fyzické aktivitě. Příjem a výdej tekutin musí být u dětí vyvážený, v průměrném věku dětí v MŠ se doporučuje příjem od jednoho a půl až do dvou litrů za den.

Důležité je ovšem také to, co děti za tekutiny přijímají, nejvíce vhodnou a doporučovanou tekutinou je pramenitá voda, protože neobsahuje žádné přidané cukry, ani jiné látky. Pokud dítě má fyzickou aktivitu, je vhodné během fyzické aktivity zařazovat minerální vody v menším množství, používají se např. **Magnesia, Mattoni** a jiné minerální vody, které obsahují minerální látky. Do dětského pitného režimu můžeme občas zařadit 100 % džusy, které by ovšem měly být ředěny vodou v poměru 1:1, poněvadž obsahují nadbytečné množství jednoduchých sacharidů, které mají negativní vliv na vývoji dítěte, např. zvýšená kazivost zubů. Z dětského pitného režimu by měly být úplně vyloučeny nápoje, jež obsahují látky pro děti nebezpečné, např. kofein či taurin. Tyto látky jsou obsaženy např. v nápojích Coca-Cola či energetických nápojích, kterým by se tak děti měly vyhýbat (STOŽICKÝ, a další, 2008; SVAČINA, a další, 2013).

Ovoce i zeleninu je vhodnější podávat a konzumovat, denně, v čerstvém a nejlépe syrovém stavu z důvodu zachování vitamínů a minerálních látek.

Děti v MŠ by měly konzumovat **ryby** minimálně 2x-3x týdně, a to v různé podobě, např. pomazánky, polévky nebo nejčastěji v hlavním jídle. Druhy ryb bychom měli dostatečně střídát, např. v mořských rybách je největší zdroj jódu. Pokud děti nekonzumují ryby ani výrobky z nich, je nutné doplňovat jim to různými doplňky stravy jako je rybí tuk či různé kapsle obsahující Omega 3 MK, nebo používat kvalitní margaríny obohacené o tyto MK (Müllerová, 2015).

Celkově má mít tedy dítě příjem 2-3 **mléčných porcí** denně. Tyto běžné mléčné potraviny můžeme jednou za čas obměnit za zakysané mléčné výrobky, např. podmáslí, kefír nebo acidofilní mléko, které děti v dnešní době moc nekonzumují díky specifické chuti těchto produktů, nebráníme se tedy ani ovocným příchutím pro děti (Müllerová, 2015).



Mateřská škola Sluníčko, příspěvková organizace

Školní 349, Želivec 251 68 Sulice

tel.: 323 606 341 mobil: 725 459 970 IČ: 72 086 173

email: reditelka@msslunicko.eu web: www.msslunicko.eu

Luštěniny by se v jídelníčku dítěte měly objevit 1x až 2x za týden v množství 50-70 g. Občas mohou nahradit i maso. Jedna porce masa odpovídá 5 lžícím vařených luštěnin.

Dítě je kopii svých rodičů, tudíž přebírá jejich stravovací návyky a učí se stravovacímu stylu stejnému, jako mají oni. Je nesmírně důležité **vést děti k vyváženému jídelníčku již od dětství**. Dítě je velmi všímavé a je pro něj velmi důležité mít **společné stolování s celou rodinou**, aby vidělo, že všichni konzumují to samé. Je velmi důležité děti **zapojovat do vaření a přípravy pokrmů**, aby se projevila jejich kreativita a měly větší motivaci jíst to, co si připraví.

Pokud mají děti **vyvážený a pestrý jídelníček**, mají mnohem větší motivaci konzumace. Pro děti není vhodné velké množství sladkostí, nápojů obsahující cukr nebo pochutin, které děti v dnešní době mají nadbytek. Neměli bychom tak dětem vše striktně zakazovat, pouze jim **vysvětlit** proč to pro ně není vhodné a jaké to může mít následky (Douchová, 2015).

Spotřební koš byl zaveden za podpory a doporučení WHO (světové zdravotnické organizace). Definuje vyhláškou MŠMT, používá se jak v mateřských školách, tak na školách základních a středních. Je v platnosti od 1. 9. 2005 a byl zaveden z důvodu podpory zdravějšího životního stylu, pestrosti jídelního lístku, nebo jako prevence obezity. Spotřební koš stanovuje hlavní kategorie potravin v množství, které mohou v jídelnách vařit. Spotřební koš se zaměřuje na využívání zdravějších technologických úprav jako je vaření, pečení, dušení atd. a naopak se vyhýbá příliš častému smažení a používání volného tuku či jednoduchých sacharidů.

Důležité je pro realizaci spotřebního koše dodržování hygienických podmínek ve školce a mít na to vedoucí školních jídelen (u nás máme paní hospodářku) a další zaměstnance, kteří se starají o nákupy potravin a vaření jídel pro děti dle spotřebního koše.

Spotřební koš je rozdělen dle věku dětí a obsahuje vždy tyto výrobky: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuk volný, cukr volný, zeleninu, ovoce, brambory a luštěniny. Tyto potraviny se poté propočítávají každý měsíc a zjišťuje se z nich, jak a zda byl splněn spotřební koš a údaje jsou zveřejňovány na stránkách jídelen (Chaloupková, 2016).

POHYB je velmi důležitý a nepostradatelný obzvláště u dětí, jelikož sport je prevencí vzniku různých nemocí, obezity, diabetu nebo osteoporózy a u dětí tomu není jinak.

Pohybová aktivita by měla být u dětí prováděna pravidelně, a tak, aby ji děti měly už od malička rády a neměly odpor ke sportu.

Velmi důležité je být **dětem vzorem** a v konání pohybové aktivity být společně.



Mateřská škola Sluníčko, příspěvková organizace

Školní 349, Želivec 251 68 Sulice

tel.: 323 606 341 mobil: 725 459 970 IČ: 72 086 173

email: reditelka@msslunicko.eu web: www.msslunicko.eu

Vhodné jsou sporty jako např. plavání, lyžování, fotbal, míčové hry, jízda na kole a jiné sezónní sporty.

Prevenčí dětské obezity je vyvážený jídelníček, který obsahuje správné množství a poměr tří základních živin (bílkovin, tuků a sacharidů) a potravin, jímž jsou maso a ryby, mléko, mléčné výrobky a vejce, ovoce, zelenina a obilniny. Další důležitý faktor je pohybová aktivita, která je nezbytná jako prevence obezity. A poslední nejdůležitější prevence je vynechání či výrazné omezení sladkostí a pochutin, které děti v dnešní době konzumují každý den.

