Příloha č. 1:

ZDRAVÁ 1 3
TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ
SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU
1
Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte **v prvních tisíci dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.
2
Udržujte přiměřenou tělesnou hmotnost dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25–75 percentilem. (maximálně mezi 10–90 percentilem) růstových grafů.
3
Podporujte fyzickou aktivitu dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.
4
Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídaně.
5
Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce.**
6
Nejdříve **po ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejpozději **do ukončeného sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaší, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory**, **těstoviny**, **rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1× týdně).
7
Jemné rybí maso (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2× týdně.
8
Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5–6 porcích v kojeneckém věku přes 3–4 porce v batolecím a 2–3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).
9
Od předškolního a školního věku **omezujte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.
10
U dětí **omezujte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.
11
Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. Buďte příkladem.
12
Předcházejte nákazám a otravám z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů; **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potravy veďte i své děti.
13
Nezapomínejte na pitný režim, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít i mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6× denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda**, **slabě mineralizované** nejlépe neperlivé **minerální vody**, **slabý čaj**, **ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.
Více informací najdete na www.vyzivaspol.cz
1000dni
1000
CO DÍTĚ DĚLÁ, JÍ A PROŽÍVÁ V PRVNÍCH 1000 DNECH, VÝZNAMNĚ OVLIVNÍ JEHO ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT