

Doporučený příjem živin

Voda

- Základní složka života, její chybění vede ke smrti během dní;
- čím je dítě mladší, tím má větší procento tělesné vody (novorozenec 75–80 %);
- spotřeba vody závisí na energetickém příjmu a na vodních ztrátách;
- kojenec potřebuje podstatně víc vody na 1 kg než dospělý;
- zdravý kojenec potřebuje denně vody 10–15% své hmotnosti (dospělci stačí 2–4 %);
- malý kojenec tedy potřebuje 85–170 ml/kg/24h (oproti 40–50 ml/kg/24h u dospělého jedince).

Potřeba tekutin v dětském věku

Věk	Potřeba tekutin	
	ml/kg/den	ml/den
10 dnů	125–150	400–500
3 měsíce	140–160	750–850
6 měsíců	130–155	950–1100
9 měsíců	125–145	1100–1250
1 rok	120–135	1150–1300
2 roky	115–125	1350–1500
4 roky	100–110	1600–1800
6 let	90–100	1800–2000
10 let	70–85	2000–2500
14 let	50–60	2200–2700
18 let	40–50	2200–2700



Dětem nabízíme neslazené nápoje

Energie

Energetická potřeba se výrazně mění s věkem a životními okolnostmi (horečka, aktivita...).

- U 6–12letých dětí je 50 % energie spotřebováno na bazální metabolismus, 12 % na růst, 25 % na fyzickou aktivitu a asi 8 % jsou ztráty;
- energetický příjem má větší vztah k povrchu těla než k hmotnosti, ale závisí na růstu, výdeji, pohybu...;
- orientačně: 335–500 kJ/kg/den u kojenců, pak každé tři roky pokles o 42 kJ/kg;
- v pubertě potřeba energie přechodně narůstá;
- 9–15 % energie z bílkovin, 45–54 % ze sacharidů a 35–45 % z tuků;
- *celková energetická potřeba* (počet J potřebných za den) s věkem dítěte *stoupá*: novorozenec 2600–3600 kJ, dospělý 10000–12000 kJ;
- *energetický ekvivalent* (počet J na kg a den) s věkem dítěte *klesá*: kojenec 400 kJ/kg/den, dospělý 125–210 kJ/kg/den;
- asimilací 1 g tuku získáme 33,5 kJ, 1 g bílkovin nebo sacharidů pouze 16,7 kJ.

Bílkoviny

- Potřeba bílkovin závisí na jejich složení;
- jeden gram bílkoviny představuje asi 17 kJ;
- nejvýhodnější jsou bílkoviny s vysokou biologickou hodnotou (dána zastoupením a poměrem jednotlivých AMK v polypeptidovém řetězci), protože čím má bílkovina vyšší biologickou hodnotu, tím menší je její spotřeba k zajištění proteinových potřeb dítěte (složením se nejvíce blíží proteinovým potřebám dítěte):
 - bílkoviny s vysokou biologickou hodnotou jsou bílkovina mateřského mléka, vaječného bílku a masa;
 - kojenec tak vystačí s 1 g bílkovin mateřského mléka na kg a den, u uměle živěného kojence je ale potřeba bílkovin až dvojnásobná (nižší biologická hodnota bílkovin v umělé výživě);
 - plně kojený kojenec je proto méně zatěžován dusíkatými splodinami metabolismu, a šetří se tak jeho ledviny;
- u kojence má být poměr živočišných a rostlinných bílkovin 80/20, u adolescenta 53/47.

Doporučené denní dávky

Výživový faktor	Kojenci		Předškolní věk		Školní věk		
	0–6 měs.	7–12měs.	1–3 roky	4–6 let	7–10 let	11–14 let	
						chlapci	děvčata
Energie (kJ)	2600	3600	5500	7000	9000	10500	9500
Živočišné bílkoviny (g)	16	22	30	40	45	50	45
Rostlinné bílkoviny (g)	4	8	15	20	30	40	45
Sacharidy (g)	68	117	193	234	316	368	330
Tuky (g)	30	30	40	55	65	75	70
Vláknina (g)	2	4	10	14	17	20	18
Vápník (mg)	700	900	900	900	1100	1200	1200
Železo (mg)	8	10	10	12	14	16	18

Patologické stavy zvyšující nutriční potřebu dítěte

- průjemy;
- malnutrice;
- horečka;
- hyperaktivita;
- křeče;
- popáleniny;
- proteinurie.

Odkazy

Související články

- Výživa dětí: Výživa novorozence • Kojení • Umělá výživa kojence • Nemléčná strava kojence • Výživa batolat • Výživa předškolních, školních dětí a mládeže • Doporučení pro kojeneckou výživu 2011
- Výživová doporučení: Výživová doporučení (1. LF UK, NT) • Výživová doporučení pro dospělé obyvatelstvo • Výživa těhotných a kojících žen • Výživa ve stáří • Faktory ovlivňující nutriční potřeby
- Zvláštní výživa
- Složení potravin: Sacharidy v potravě • Bílkoviny v potravě • Tuky v potravě • Minerální látky v potravě • Stopové prvky v potravě • Vitaminy • Mikroorganismy v potravě • Cizorodé látky v potravinách
- Neprospívání • Poruchy příjmu potravy • Onemocnění z nadbytku nebo nedostatku živin • Potravinová alergie • Intolerance jídla • Alergie na bílkovinu kravského mléka

Zdroj

- BENEŠ, Jiří. *Studijní materiály* [online]. ©2007. [cit. 08.03.2012]. <<https://www.stefajir.cz/index.php?q=pediatrie>>.