

# Výživa předškolních, školních dětí a mládeže

S věkem ubývá specifických doporučení a doporučení platná pro dospělé populaci platí s určitými odchylkami i v dětském věku.

**Potravinová pyramida** je vodítkem jak by mělo vypadat denní složení stravy dítěte i rodiny. Základ tvoří potraviny, které poskytují energii ve formě polysacharidů, které se mají podílet na našem příjmu energie 45–50 %. Sladkosti a tučné potraviny, které patří do samé špičky pyramidy, by měly být konzumovány jen výjimečně.

Výživa dítěte se stále více podobá tomu, co jí rodina. Dítě postupně přijímá rodinné zvyklosti za své a vytváří si tak základ vlastních stravovacích návyků a vztahu k potravinám a jídlu jako takovému pro další dětství a dospělost.

Děti ve věku 6–12 let rostou pomaleji, proto je potřeba energie absolutně sice vyšší, ale v přepočtu na kg hmotnosti nižší než v předchozím období. V době dospívání (12–18 let) se potřeba energie a živin opět zvyšuje a diferencuje: u chlapců je vyšší.

U školních dětí jsou již vyvinuty stravovací zvyklosti rodiny a dále se upevňují. Nedostatek tekutin může vést k problémům ve škole v důsledku vyšší únavnosti a nesoustředění, bolestem hlavy. Zvyšuje se možnost zácpy, nechutenství, vzniku ledvinových a žlučových kaménků. Proto se ve školách prosazuje správný pitný režim – děti si mají nápoje nosit s sebou nebo mají mít možnost si je koupit. Otázkou však zůstává někdy nevhodný výběr nápojů – přeslazené limonády.

V průběhu celého dětství a dospívání je velmi důležitý dostatečný přívod vápníku, tedy mléka a mléčných výrobků pro prevenci osteoporózy ve starším věku. Vápník se totiž do kostí ukládá právě v tomto období, v dospělém věku dochází k jeho úbytku.

**Školní stravování** zajišťuje přibližně jednu třetinu celkového příjmu energie, ale často jeho kvalita není optimální. Nedostatky ve výživě se mohou zvláště projevit při samostatném stravování dítěte a dospívajícího, kdy děti dávají přednost lákavým potravinám propagovaným reklamou (fast food, uzeniny apod.), které mají vysoký obsah tuků a energie, ale neposkytují potřebné živiny. Může být nedostatečný příjem některých vitaminů, hlavně vitaminu C, a prvků železa, zinku a jódu.

## 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 • Doporučený příjem živin (pediatrie)
- 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

- KUDLOVÁ, Eva. *Výživová potřeba a doporučení v různých obdobích života* [online]. [cit. 2012-03-09]. <<https://el.lf1.cuni.cz/p86338602/>>.