VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 15. 1. 2020
Edukační materiál

SPRÁVNÁ VÝŽIVA BATOLAT

1 Indikace

Dieta je určena dětem ve věku 1-3 let, které nemají žádná dietní omezení.

2 Hlavní zásady správné výživy batolat

1. **Nabízejte přednostně neslazené tekutiny, tekutiny s obsahem cukrů podávejte pouze výjimečně** (maximálně 1 porci velikosti pěstičky dítěte denně, celkem by mělo dítě přijmout včetně tekutin ve stravě 7 porcí této velikosti). **Sladké tekutiny podávejte ideálně ve formě NEDOSLAZOVANÉ šťávy z čerstvého ovoce a zeleniny.**
2. **Podávejte pestrou stravu s obsahem porcí těchto potravin** (každá porce má velikost cca pěsti nebo dlaně dítěte)**:**
    a. **2 porce ovoce** (alespoň 1 porce čerstvého)
    b. **3 porce zeleniny** (alespoň polovina z čerstvé zeleniny)
    c. **2 porce mléka nebo mléčných výrobků**
    d. **2 porce masa, ryb, vajec nebo luštěnin**
    e. **6 porcí obilovin** (pečivo, přílohy, kaše, vločky, lupínky apod.)
3. **Z porcí masa, ryb, vajec a luštěnin: ryby podávejte ideálně 2x týdně, přednostně tučnější mořské – losos, makrela, sleď, tuňák, sardinky. Maso – druhy masa střídejte, podávejte zejména libové maso, zbytečně nezvětšujte podávané porce. Maso stačí podat 1x denně 3-4 dny v týdnu.** Ve zbývajících dnech nahraďte maso rybami, luštěninami, vejci. **Luštěniny podejte alespoň 1 porci týdně.** Je možné podat najednou nebo rozděleně přidáváním do polévek, pomazánek, kaší, zeleninových příloh. **Vejce podejte jako samostatný pokrm místo masa 1x týdně**, dále podávejte vejce jako součást pokrmů.
4. **Do hlavních jídel vždy přidávejte zdroj kvalitního tuku – řepkový, lněný, konopný, dýňový olej, střídejte s olivovým olejem. Do 1 porce jídla přidejte 1 čajovou lžičku.**
5. **Sladkosti a pochutiny nepodávejte více než 1 porci velikosti pěsti nebo dlaně za den.**

3 Příklad správného jídelníčku

Neslazené tekutiny podáváme během celého dne. Jako nápoj je možné podat i plnotučné kravské mléko nebo pokračující formuli (např. Sunar 3 ve věku 1-2 roky, Sunar 4 nad 2 roky).

<u>Snídaně:</u>

Obilnomléčná kaše s ovocem + máslo nebo kvalitní olej.

NEBO Neslazené obilné lupínky či vločky + mléko nebo kysaný mléčný výrobek + ovoce.

NEBO Pečivo s domácí pomazánkou či vysokojakostní šunkou a tukem + zelenina.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Mgr. Marcela Floriánková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 15. 1. 2020
Edukační materiál

SPRÁVNÁ VÝŽIVA BATOLAT

Svačina:

Pečivo s domácí pomazánkou (tvarohová, luštěninová, z vařených vajec, tuňáková či sardinková apod.) + čerstvá zelenina.

NEBO Ovoce + mléčný výrobek, může být i kousek pečiva nebo dětské sušenky či piškotu.

Oběd:

Zeleninová polévka se zavářkou (těstoviny, luštěniny, knedlíčky, jáhly, pohanka, quinoa apod.).

Hlavní chod:

Maso nebo ryba nebo luštěniny nebo vejce + Příloha (střídáme pestře brambory, rýži, těstoviny, luštěniny, jáhly, pohanku, bulgur apod.) + tepelně upravená zelenina (může být i mixovaná jako omáčka).

Do pokrmu přidáme po skončení tepelné úpravy lžičku kvalitního oleje, druhy obměňujeme.

Svačina:

Ovoce + kysaný plnotučný mléčný výrobek, může být i kousek pečiva nebo dětské sušenky či piškotu.

NEBO Pečivo s domácí pomazánkou (obměňujeme dle toho, co bylo dopoledne).

Večeře:

Obilnomléčná kaše s ovocem.

NEBO Hustá zeleninová polévka se zavářkou

NEBO Hlavní pokrm (dle toho, co bylo přes den).

Do pokrmu přidáme po skončení tepelné úpravy lžičku kvalitního oleje, druhy obměňujeme (do sladké kaše je možné přidat máslo).

Před spaním: Mléko nebo Mléčná formule.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.