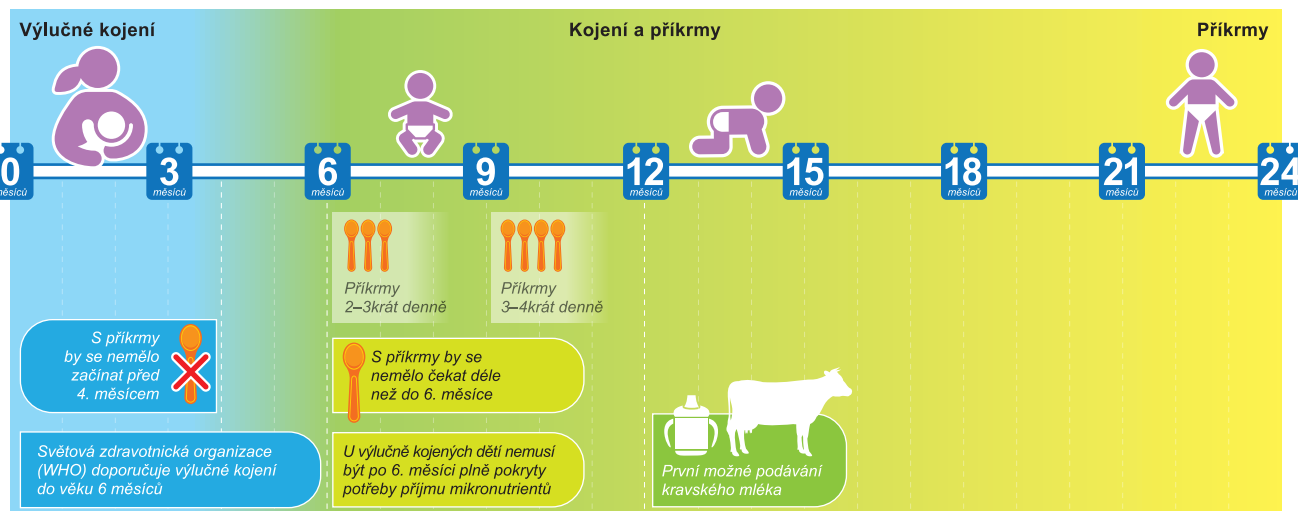


Správné podávání příkrmů pro krátkodobé i dlouhodobé zdraví a růst

Optimální načasování a složení doplňkové stravy u dětí pomůže rozvíjet zdravé stravovací návyky, které mají v pozdějších fázích života příznivé zdravotní dopady.

Při postupném nahrazování kojení a mateřského mléka příkrmy je vždy třeba zajistit plné pokrytí nutričních potřeb dítěte.



S příkrmováním by se mělo začít s ohledem na vývoj a nutriční stav kojence, ovšem ne dříve než ve 4. a ne později než v 6. měsíci.

Příkrmy by měly pokrývat nutriční potřeby kojence v případě, že je nepokrývá mateřské mléko.

Rodiče by měli podávat pestrou stravu s texturou a konzistencí odpovídající vývoji kojence a snažit se u něj podporovat oblibu zdravých potravin.

V prvních letech života by dítě nemělo pít ovocné džusy a cukrem slazené nápoje. Zároveň by se do příkrmů neměly přidávat cukr ani sůl.

Všechny děti by měly dostávat příkrmy s vysokým obsahem železa, např. maso nebo potraviny obohacené o železo.

Správné příkrmování má pozitivní vliv na:

- + optimální růst
- + stavbu těla
- + nervový vývoj
- + zdravé stravovací návyky
- + střevní mikrobiotu a funkci zažívacího traktu

Obohacování běžně používaných složek potravy, jako jsou mléko, kukuřičná mouka, kaše nebo zeleninové oleje, představuje možnost vyššího přísunu nezbytných živin v raném dětství.

Výzvy a příležitosti během období podávání příkrmů

Annals of
Nutrition & Metabolism

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 73, Suppl. 1, 2018

NMI Nestlé
Nutrition
Institute

Annales Nestlé
Vol. 76, No. 2, 2018

