

Potřeby výživy dítěte se v průběhu života mění. Výživa musí zajistit optimální tělesný růst a duševní vývoj dítěte v souladu s jeho genetickými předpoklady. V rámci přirozeného vývoje organismu se nedostatky výživy v časném věku projeví zvláště ve vývoji a změnách funkcí centrálního nervového systému, dále imunitních reakcí organismu a možného pozdějšího rozvoje neinfekčních chronických onemocnění dospělého věku. Metabolické programování aktivuje především výživa dítěte v prvních 1000 dnech života, počínaje ještě z období před narozením. Výživa těhotné ženy, kojení, počáteční nemléčná výživa a tvořící se stravovací návyky jsou stěžejní faktory, které ovlivňují i pozdější zdravotní stav člověka v souvislosti s konzumací výživy. Dostatečně pestrá a nutričně hodnotná výživa dále podporuje zdravý růst a vývoj dítěte. Školní stravování by mělo tvořit praktickou složku teoretické výchovy ke zdravému životnímu stylu, včetně výživy. Na rozdíl od dospělého člověka se nároky na výživu dítěte intenzivně mění. Souvisí to i s genetickými změnami tělesného složení a funkcemi jednotlivých orgánů. Například u fyziologického novorozence tvoří ze 75 % jeho tělesnosti voda, v dospělém věku je to již pouze kolem 50% a dále s věkem toto procento klesá, mění se i obsah vody v buňkách a mimo buňky. S tím souvisí i průběh metabolických reakcí organismu. Je dobře známo, že zvláště malé děti, ale i starší lidé jsou velmi citliví na dostatečný příjem tekutin, kdy snadno dochází k rozvoji dehydratace (nedostatku příjmu tekutin). Potřeby zajištění dostatečného pitného režimu jsme si sami ověřili na studii cca desetiletých dětí, které pokud konzumovaly méně než 250 ml vody (v nápoji a potravě snídaně) a méně než 400 ml vody v průběhu dopoledne, byly již ve výsledcích laboratorních testů dehydratované, což znamená například horší soustředění, vnímání výuky i horší školní výsledky. Nejen příjem vody, ale i příjem energie a dalších složek výživy má svá měnící se zdravotní specifika. Energetický příjem z potravy se u kojenců nejvíce uplatňuje na vývoji mozku a jeho funkci, kdy s věkem se potřeba příjmu energie na jednotku hmotnosti postupně snižuje. Metabolismus bílkovin je u novorozence a kojence 3 až 4x větší než u dospělého člověka, rovněž potřeba esenciálních aminokyselin (stavebních jednotek bílkovin kde je jejich příjem přímo závislý na obsahu z potravin) je rovněž 3 až 4x vyšší než u dospělého člověka. Tato souvislost ukazuje na vyšší potřebu příjmu kvalitních plnohodnotných bílkovin, které dostatečně zajišťují živočišné složky výživy. Rovněž sacharidy, tuky, ale i mikroživiny mají svá specifika pro potřeby rostoucího a vyvíjejícího se organismu dítěte. Pro potřeby zdravého způsobu výživy je nutné tato specifika znát a uplatňovat je v rámci poradenství i praktických aspektů dětské výživy.