

Výživa je jedným z významných faktorov, ktoré ovplyvňujú rast a vývoj dieťaťa. Zároveň je dôležitá aj ako prevencia ochorení v neskoršom veku. Zdravá výživa detí však nie je to isté ako zdravá výživa dospelých – má špecifické nároky kvôli intenzívnemu rastu a vývoju detského organizmu.

U školopovinných detí vo veku 7-15 rokov rastie celková spotreba energie v súvislosti s vyššou telesnou aktivitou i hmotnosťou. V tomto veku je dôležité hlavne dostatočné zásobenie organizmu vápnikom, ktorý spolu s vitamínmi A, C, D, K1 a B6 a fosforom umožňuje správny rast kostí. Významný je tiež príjem železa, jódu a ďalších minerálnych látok, vitamínov a vlákniny. Vitamíny sú pre deti nevyhnutné pre procesy látkovej výmeny a ich zvýšený príjem je nutný obzvlášť pri ochorení, rekonvalescencii a pri zvýšenej fyzickej námahe.

V dnešnej dobe je však, žiaľ, aj pre mnohé deti, typická nevyvážená strava sprevádzaná stresom a nedostatočnou pohybovou aktivitou, čo sa prejavuje nedostatkom niektorých vitamínov (zvlášť C, B1, B6 a kyseliny listovej) v mladom organizme. Spolu s nedostatkom vápnika a železa to môže mať za následok zvýšenú únavu a náchylnosť k chorobám, ale tiež k anémii, zvýšenú kazovosť zubov, poruchy rastu a obezitu. V neskoršom veku môže nesprávna strava viesť až k takým ochoreniam, ako je arterioskleróza, hypertenzia, obezita, cukrovka, nádorové ochorenia, osteoporóza a iné. Nie len z tohto dôvodu je potrebné dbať o dostatočný príjem zeleniny a ovocia v strave detí, čo je úlohou predovšetkým rodičov. Stravovacie návyky a postoje, ktorých sa dieťa drží po celý život, sa totiž formujú v ranom veku a neskôr sú už ťažšie ovplyvniteľné. Pritom prevencia vyššie menovaných zdravotných problémov v detstve má oveľa väčšiu váhu a šancu na úspech ako ich liečenie v dospelosti.

