



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Fakulta stredoeurópskych štúdií



VÝŽIVA DETÍ

Tünde Juríková, Katarína Fatrcová-Šramková, Jiří Mlček



Tünde Juríková, Katarína Fatrcová-Šramková, Jiří Mlček: Výživa detí

ISBN 978-80-558-1835-1
EAN 9788055818351

Nitra, 2021

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
FAKULTA STREDOEURÓPSKÝCH ŠTÚDIÍ

VÝŽIVA DETÍ

Tünde Juríková, Katarína Fatrcová-Šramková, Jiří Mlček

Nitra 2021

Autori:

doc. RNDr. Tünde Juríková, PhD. (4,4 AH), Ústav pre vzdelávanie pedagógov, Fakulta stredoeurópskych štúdií, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre

Ing. Katarína Fatrcová-Šramková, PhD. (4,4 AH), Ústav výživy a genetiky / Katedra výživy ľudí, Fakulta agrobiológie a potravinových zdrojov, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

prof. Ing. Jiří Mlček, Ph.D. (1 AH), Ústav analýzy a chemie potravín, Fakulta technologická, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Recenzenti:

prof. Ing. Marcela Capcarová, DrSc., Ústav aplikovanej biológie, Fakulta biotechnológie a potravinárstva, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

PaedDr. Jaroslav Jedlička, PhD., Ústav záhradníctva / Katedra ovocinárstva, vinohradníctva a vinárstva, Fakulta záhradníctva a krajinného inžinierstva, Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre

Táto publikácia vznikla vďaka projektu KEGA

012UKF-4/2019

Inovatívne študijné materiály pre modul predmetov "Výchova k zdraviu a zdravému životnému štýlu" pre študijný odbor predškolská a elementárna pedagogika.

Europica varietas č. 156

ISBN 978-80-558-1835-1

EAN 9788055818351

OBSAH

	Úvod	5
1	ZÁKLADNÉ POJMY VO VÝŽIVE	6
2	SPRÁVNA VÝŽIVA	20
	2.1 Modely správnej výživy	22
	2.1.2 Potravinová pyramída a výživový kruh	22
	2.1.3 Potravinová pyramída v detskom veku	32
	2.1.4 Stredozemná pyramída pre dospelých a deti	39
3	ZÁKLADNÉ POJMY – ZDRAVIE A PREVENCIA	42
4	VÝŽIVA DETÍ V JEDNOTLIVÝCH OBDOBIACH ŽIVOTA	46
	4.1 Výživa v dojčenskom veku	46
	4.2 Výživa v batolivom veku	51
	4.3 Výživa detí v predškolskom a školskom veku	54
	4.3.1 Výživa detí v predškolskom veku	54
	4.3.2 Výživa detí v školskom veku	57
	4.4 Výživa dospelievajúcich	63
5	AKTUÁLNE POZNATKY A PROBLÉMY VO VÝŽIVE DETÍ	64
	5.1 Desatoro zdravej výživy detí	66
	5.2 Obezita u detí	67
	5.3 Potravinové alergie a intolerancie u detí	72
	5.4 Psychologické aspekty stravovania detí	76
	5.5 Stravovacie návyky u detí	77
	5.6 Stravovanie detí	85
	5.6.1 Spoločné stravovanie detí	91
	5.7 Podpora imunity detí výživou	103
	5.7.1 Bioaktívne látky na podporu imunity u detí	106
	5.8 Riziká vegetariánskej a vegánskej stravy	118
	5.9 Pitný režim u detí	119
	5.10 Hodnotenie výživy a nutričného stavu detí	119
	5.11 Odporúčané výživové dávky	123
	Príloha	130
	Summary	132
	Literatúra	133