



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křižíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_ZAD_VPP_2_08
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	2
datum vytvoření	5. 11. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – výživa kojenců.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o výživě kojených dětí. Zamyslí se nad problematikou kojení versus umělá strava. A o přípravě umělé kojenecké stravy.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Kubrichtová, L.: <i>Rodinná výchova- Péče o dítě</i> . Praha: Fortuna 1993 ISBN 80-7168-039-7

Výživa kojenců

Příprava stravy pro děti do jednoho roku je velmi náročná. Dětský organismus je na hygienickou jakost potravin vnímavější než organismus dospělého člověka (vzniká průjemové onemocnění). Proto je největším požadavkem u přípravy pokrmů čistota (veškerého nádobí i osob, které stravu připravují). Kojenecká strava se má připravovat v nerezových nádobách (nebo varné sklo, porcelán). Jídlo pro kojence a batolata, by se mělo vařit čerstvé, z kvalitních surovin, maximálně jednou ohřívat a dlouhodobě neuchovávat.

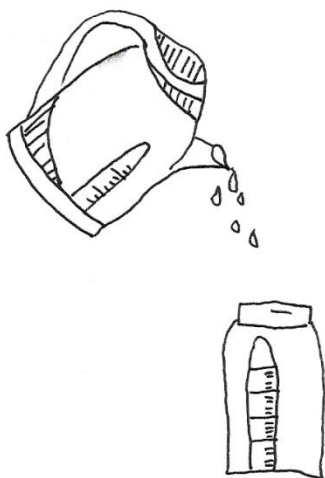
1. Správné tvrzení podtrhni červeně.

- ☼ Mateřské mléko je pro dítě dokonale stravitelné a téměř beze zbytku využitelné.
- ☼ Složení mateřského mléka se mění podle stáří matky.
- ☼ Mateřské mléko má pokojovou teplotu, která je dítěti nejpříjemnější.
- ☼ Mateřské mléko je hygienicky naprosto nezávadné, obsahuje látky chránící dítě před infekcí, zejména trávicího ústrojí.
- ☼ Oproti mléku kravskému obsahuje mateřské mléko pouhou třetinu bílkovin, přičemž jejich vzájemný poměr a složení jsou zcela odlišné, pro dítě vhodnější (není alergenní).
- ☼ Tělesný kontakt s prsem matky a sání z bradavky je nenahraditelným zdrojem prvních citových zážitků dítěte.
- ☼ Kojení je pro ženu velmi klidným a nešťastným obdobím.
- ☼ Kojení dává matce pocit štěstí, obohacuje ji. Vytváří vřelý vztah k dítěti, který přetrvává celý život.

2. Pokus se napsat pro a proti kojení X umělá výživa:

	KOJENÍ		X		UMĚLÁ VÝŽIVA	
pro		proti		pro		proti

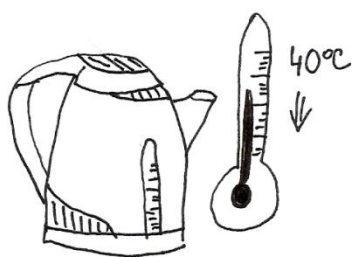
3. Na obrázcích je znázorněna příprava umělé kojenecké stravy. Obrázky jsou ale přeházené. Pod jednotlivé obrázky napiš čísla tak, aby byla správná posloupnost. (jak jdou za sebou)



DANÉ MNOŽSTVÍ VODY
VLÍTE DO VYSTERILIZOVANÉ
KOJENECKÉ LÁHVE



UMYJTE SI RUCE A POUŽÍVEJTE
VYSTERILIZOVANÉ NÁDOBÍ



PŘEVÁŘTE ČERSTVOU
KOJENECKOU VODU,
NECHTE SI VYCHLADNOUT
NA 40°C



OVĚŘTE TEPLOTU
MLEČNÉ SMĚSI
KAPNUTÍM NA VNITŘÍ
STRANU ZÁPĚSTÍ



UZAVŘETE LÁHEV
A DŮKLADNĚ JI
PROTŘEPEJTE



DO LÁHVIČKY PŘÍDEJTE PŘESNÉ
MNOŽSTVÍ POKRÁČOVACÍHO
KOJENECKÉHO MLÉKA