



CO POTŘEBUJE DĚTSKÝ MOZEK

Mozek je orgán, který se nejdéle vyvíjí a dozrává. Vývoj začíná ve třetím týdnu těhotenství a pokračuje i v dospělosti.



Spánek

Spánek hraje důležitou úlohu ve zdravém kognitivním a psychosociálním vývoji během přechodu od nejútlejšího věku do dětství

Spánek se skládá ze tří fází:

NREM fáze
(bez rychlého pohybu očí)
– klidný a regenerující
spánek

REM fáze
(rychlé pohyby očí) –
konsolidace vzpomínek,
 sny a vytváření spojení v
centrálním nervovém
systému

Bdělost



Důležité faktory pro spánek malých dětí

0-3 měsíce

běžné zaměňování
dne/noci, chybí
cirkadiánní rytmus

2-3 měsíce

pravidelné intervaly
spánku a bdělosti

4-12 měsíců

více spánku
v noci

12-18 měsíců

přes den spí
dvakrát

18 měsíců - 4 roky

přes den spí
jednou nebo vůbec

Důležité faktory pro spánek malých dětí

- ✓ Pravidelný a konzistentní čas, kdy jde dítě spát
- ✓ Bezpečné a pohodlné místo ke spaní
- ✓ Dítě dáváte do postýlky ospalé, ale stále vzhůru
- ✓ Omezený čas u obrazovky
- ✓ Dostatečná fyzická aktivita a denní světlo

Výhody dobrého spánku:



Učení a paměť



Emoční samoregulace



Kognitivní vývoj

Výživa

Optimální výživa v prenatálním období a prvních letech života dítěte je klíčová pro vývoj zdravé architektury mozku, potřebné pro kognitivní funkce po celý život.

Železo je v současné době důležitou
živinou pro diskusi s ohledem na:



Načasování



Množství



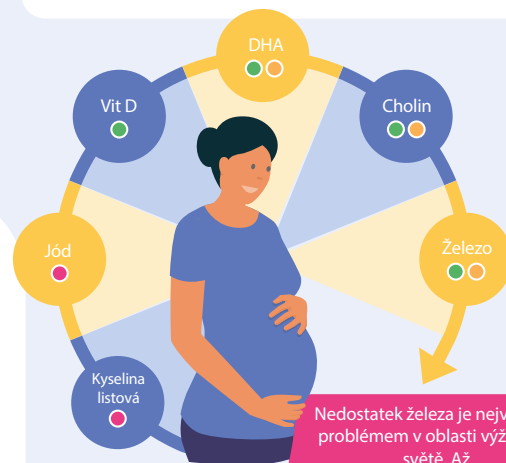
Délka trvání
nedostatku

Nemá-li plod po delší období dostatek
železa, vývoj mozku nenásleduje typickou
trajektorii.

Šest živin běžně spojovaných
s kognitivním vývojem v raném věku

Tyto živiny jsou důležité pro období před početím,
během těhotenství a po narození dítěte:

● Před početím ● Těhotenství ● Po narození



Nedostatek železa je největším
problémem v oblasti výživy na
světě. Až

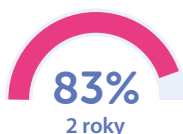
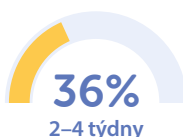
50%

žen po celém světě trpí
nedostatkem železa.

Energie

Mozek spotřebovává velkou část
energie našeho těla, zejména v
obdobích rychlého růstu

Objem mozku malého dítěte v
porovnání s mozkem dospělého:



Vyvíjející se dětský mozek spotřebovává
až 60 % energetické potřeby těla.



Dospělý mozek
využívá jako
energii glukózu.



Vyvíjející se mozek potřebuje k
produkci energie glukózu a
mastné kyseliny.

NNI Nestlé
Nutrition
Institute

Annales Nestlé
Vol. 77, No 2, 2019

Karger

Annals of Nutrition & Metabolism
Vol. 75, Suppl. 1, 2019