magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 16. 5. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

Dítě s nadváhou trpí. Lze mu ale účinně pomoci

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Dite-s-nadvahou-trpi.-Lze-mu-ale-ucinne-pomoci__s10013x10331.html

Počet dětí s nadváhou nebo obezitou v České republice roste. Dnešní děti mají často méně pohybu, ani jejich stravování často není bez chyb. U dětí s nadváhou či obezitou je třeba upravit zejména kvalitu stravy. Zabezpečit, že dítě přijme dostatek živin a energie, které potřebuje k růstu. Snaha je také docílit také toho, aby se dítě, které bojuje s váhou, pravidelně hýbalo.

Prvními kroky je samozřejmě úprava stravování dítěte

Z jídelníčku je třeba vynechat pokrmy a nápoje, které jsou jen zdrojem

energie, kalorií, ale neposkytují dostatek kvalitních živin (slazené nápoje, cukrovinky a zmrzliny, smažené pokrmy). Místo toho nabídněte dítěti mléčné výrobky, ryby, libové maso, žitno-pšeničný nebo kváskový chléb, zeleninu, ovoce, luštěniny a cereálie, kvalitní ořechy nebo avokádo. Dítě by mělo naučit jíst pravidelně, cca 5-6x denně. Počítejte se třemi hlavními jídly, dvěma svačinami a případnou druhou večeří. **Pro zahnání žízně poslouží voda s citronem nebo meduňkou či mátou, ředěný kvalitní ovocný džus nebo ovocný čaj.**

Úplný zákaz nevhodných potravin není řešením

Řešením není nevhodné potraviny a pokrmy dítěti zcela zakázat a zcela je vyloučit z jídelníčku – lepší je snažit se nalézt zdravější variantu pro uspokojení chuti nebo nevhodný pokrm zařadit jen výjimečně. Spíše v menším množství. **Zákaz může vést k tomu, že si dítě takové potraviny nebo pokrmy pořídí a sní tajně.** U starších dětí je situace často složitější – roli hraje také kolektiv, ve kterém se dítě pohybuje – co je zrovna oblíbené a preferované.

Dospělí zpytujte svědomí. Rodinné zvyky

pozměňte

Nestačí, když se změní jen stravování samotného dítěte, je třeba se celkově zamyslet nad rodinnými zvyky. **Kolik za den sníte zeleniny a ovoce? Jíte to samé, co děti, nebo sami konzumujete méně zdravé potraviny?** Ohrnujete nos nad některým druhem zeleniny, rybami či houbami? Jsou sladkosti nebo slané pochutiny běžnou součástí denní stravy? **Nezapomeňte, že dítě přejímá návyky z rodiny, napodobuje nás dospělé.**

Snídáte nebo snídani vynecháváte?

Stolujete společně nebo každý člen rodiny jí spíše sám? Čtete si u jídla noviny nebo se díváte na televizi? Zkuste odhadnout, jak často si sednete s jídlem ke stolu a vychutnáte si jej. Pokud vy sami spěcháte a jídlo hltáte, je poměrně pravděpodobné, že ani váš potomek nebude zvyklý jíst pomalu.

Některé „automatismy“ po čase již ani nevnímáme – ale i ty tvoří prostředí, ve kterém dítě vyrůstá, tvoří základ pro jeho budoucí zvyky. Nezapomeňte také, že zejména nejmenší děti své stravování ovlivňují jen minimálně – jsou závislé na tom, jaké potraviny jsou doma k dispozici, co jim k jídlu připravíme a nabízíme my dospělí. Má dítě doma k dispozici čerstvou zeleninu, ovoce, polotučné mléčné výrobky? Dětem školou povinným

nezapomeňte připravit svačinu – starší děti se mohou jak do přípravy svačiny, tak obecně do přípravy jídel zapojovat. Samy si mohou říct, na co mají chuť a my dospělí jim můžeme pomoci s přípravou.

Nenuťte sebe ani dítě dojídat

Možná jste i vy někdy v dětství zažili, že jste nesměli odejít od stolu, dokud nebyl talíř prázdný. Nenuťte dítě porci dojídat (ani mu nevnucujte jídlo, které opravdu nemá rádo). Dítě by se mělo naučit, kdy je syté, kdy nemá pocit hladu, ale není přejedené. Postupně by mělo být schopné si samo určit vhodnou porci jídla. Rozhodně by jídlo nemělo sloužit pro zahnání dlouhé chvíle nebo nudy. Je řada jiných aktivit, kterými si dítě může ukrátit čas – a nemusí se zabavit jen s pomocí moderní techniky (počítače, tabletu či kinectu, apod.).

Odměna nemusí být jen sladkost

Zamyslet bychom se měli i nad tím, co je v rodině vnímáno jako odměna. Je to automaticky nějaké dobré jídlo, pochoutka nebo sladkost? Velikonoce, Mikuláš, Barborka – to jsou období, kdy bývají děti zásobeny sladkostmi. Zkuste se s rodinou a přáteli domluvit, že dítě dostane nejen sladkosti, ale třeba i ovoce nebo nepražené přírodní ořechy, menší

hračku. Můžete společně i vybrat vhodnější typ sladkostí – např. sušenky s obsahem ovesných vloček, čokoládu s vyšším obsahem kakaové hmoty, apod. Dítě by se mělo naučit, že sladkosti nejsou zcela běžnou součástí jídelníčku, spíše občasným zpestřením.

Zkuste vymyslet i nějakou jinou variantu. Odměna může mít i jinou podobu – např. malý drobný dárek, pohlazení, společné trávení času. Co takhle rodinný výlet do zoo nebo vyjížďka na kole? Můžete vyrazit do přírody, do muzea, do zábavního parku, fantazii se meze nekladou – určitě vymyslíte něco, co bude bavit všechny členy rodiny. A nejlépe, když bude aktivita spojená i s pohybem.

Buďte svému dítěti partnerem, podporou

Pomáhejte mu na společné cestě ke zdravějšímu životnímu stylu. Společně vybírejte potraviny, mluvte s ním o tom, co mu chutná, co má rádo. Snažte se najít nějakou aktivitu, která bude přinášet radost vám všem. Není pravda, že toto vše dítě musí „zvládnout samo“.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz