magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 8. 7. 2013 | tla

Naučte děti nepřejídat se

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Naucte-deti-neprejidat-se__s10013x7810.html

Obezita a dieta jsou jedněmi z nejfrekventovanějších slov dnešní doby. Proto je důležité vsadit na zdravý životní styl a pohyb. A hlavně, naučit zdravému životnímu stylu i potomky. Protože, pokud okoukají váš přístup, budou se v dospělosti s nadbytečnými kily prát i oni.

To děťátko hezky papá! Která máma není spokojená, když její miminko baští a pěkně přibývá. A tak mnohdy potomka povzbuzuje celá rodina – jen si dej, rosteš. Co jí, kdy a kde, neřeší. Jednoho dne přijde dcera či syn ze školy s pláčem, že se mu ostatní smějí, protože je „tlusťoch“. **Víte, jak naučit dítě nepřejídat se?**

Respektujte věk dítěte

Co se týká stravování, je třeba respektovat určitá vývojová stádia dítěte. „**V osmi měsících už by mělo dostat do ruky něco na kousání. V jednom roce má mít kašovitou stravu, ale v ní by měly být již kousky, aby se učilo kousat. Mělo by také poznávat různé konzistence, a tak je dobré mu jednou mrkev podusit, jindy zase nastrouhat**,“ radí dietoložka

Karolína Hlavatá.

Podle ní je **největší chybou, když dítě dostává do dvou let jen kaše**. „Od jednoho roku, i když jeho jídlo nesolíme a nekořeníme, už má dostávat stravu jako ostatní členové rodiny," dodává.

Učte potomka dodržovat pravidelný režim

Základem zdravého stravování je pravidelný jídelní režim – tj. tři hlavní jídla a minimálně dvě svačiny. **Je třeba se také vyvarovat extrémních kroků ve výživě, např. vegetariánství.** „Zažívací trakt dítěte je objemově malý, a tak vegetariánská strava, která obsahuje velké množství zeleniny a luštěnin, ho zaplní a nezbude mu již kapacita na plnohodnotnější potraviny, jako jsou jogurty a podobně," objasňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Jděte malému strávníkovi příkladem

Jak jíst, se dítě učí. Rady, příkazy či zákazy nejsou tolik účinné, jako osobní příklad. A tak, žádná snídaně zhltnutá v běhu cestou na autobus, u oběda si rozložit noviny a k večeři sledovat televizi. **Snažte se, aby se u vás doma jedlo v klidu, pravidelně a u stolu**. „Lepší je také nedávat na stůl mísy brambor a řízků, aby si každý nabral, ale vždy **nandat porce**," radí dietoložka.

Nenuťte dítě dojídat

Malé děti mají vyvinutý smysl pro to, poznat, kdy jsou syté. Pokud dítě snědlo rozumné množství porce, není třeba ho nutit dojíst celou. **Vůbec nejhorší, co můžete udělat je, přimět ho dojíst oběd tím, že mu pak dáte za odměnu oplatky nebo bonbony.**

Sladkosti nezakazujte, ale…

Sladké dětem prostě chutná. **Stanovte ale pravidla, například, že laskomina bude jednou denně**. Dítě by také nemělo mít k sladkostem neomezený přístup. „Nikdy by sladkost neměla nahrazovat třeba oběd. Nabídněte mu ji raději po jídle. Nebude hladové, a tak jí nesní mnoho," říká Karolína Hlavatá. Pozor také na sladké nápoje, které dítě nasytí. Kvalitní jídlo pak odmítne a navíc přijme zbytečně mnoho energie, která se i u dětí začne ukládat v podobě tuku.

A co bonbony?

I dvouletý prcek chápe, že sladkost není zdravá. Bonbony a sušenky ale vidí všude kolem sebe. Nelze mu je nedopřát. Naučte ho ale konzumovat je s

mírou. Zákaz by skončil jen tím, že dítě by se jimi přejídalo mimo váš dohled. „**Vybírejte cukrovinky méně sladké, např. želé neobalované navíc v cukru apod. Kupujte také malá balení.** Cenově jsou sice méně výhodná, ale člověk má v sobě zakódováno, sníst si svůj balíček, a tak dítě sní bonbonů méně a přesto bude spokojené," doporučuje dietoložka. Dbejte i na kvalitu a složení cukrovinek! Typickým příkladem jsou čokolády, kde je ve složení místo čokoládového másla uveden rostlinný tuk...

Svačina by se měla líbit

Svačina je důležitá, aby mezi hlavními jídly dítě nehladovělo, a pak se nepřejídalo. Jak to udělat, aby ji snědlo a nedrancovalo v dalším školním roce automaty či fastfoody? S chlebem zabaleným v ubrousku dnešního školáka nenadchnete. **Svačina by se mu měla líbit.** Zkuste ji s ním doma připravit, společně vymýšlet, na co by mělo chuť, jednoduchou pomazánku ho můžete nechat umíchat apod. Přitom mu můžete již vštěpovat zásady zdravého stravování. Snažte se být co nejvíce kreativní, hamburger či „twister" můžete

připravit i doma, ve zdravější verzi a hlavně také za desetinové náklady… „**Svačinu balte do atraktivní krabičky a vodu nebo neslazený ovocný čaj či naředěný džus mu nalijte do hezké lahvičky. Nebude-li spektrum svačin pestré a líbivé, nakonec si dítě koupí něco v automatu**,“ říká Karolína Hlavatá.

Vždy připravená lednice

Máte-li doma již staršího potomka, nebo máte děti přes prázdniny doma samotné, **připravte jim vždy nějakou svačinu do lednice** – jogurt, puding, tvarohovou pomazánku nebo na léto ideálně ovocný salát.

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