magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 1. 6. 2015 | Píchalová Tereza

Děti se učí hlavně nápodobou

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Deti-se-uci-hlavne-napodobou__s10013x9136.html

České děti mají problém se svou hmotností stejně jako dospělí. Roste podíl dětí s vyšší než normální váhou, situace je horší u chlapců.

Od roku 1996 **vzrostl počet obézních dětí trojnásobně**. Přitom je známo, že s výskytem nadměrné hmotnosti v dětském věku **stoupá riziko nadváhy a obezity i v dospělosti** se všemi negativními následky. Vyplývá to ze Zprávy o zdraví obyvatel ČR Ministerstva zdravotnictví ČR.

Nadváha zvyšuje riziko

- zvýšeného krevního tlaku a nemocí srdce a cév více než třikrát
- cukrovky 2,5 krát
- dny a onemocnění kloubů a páteře dvakrát

Obezita zvyšuje riziko

- v případě cukrovky sedmkrát
- zvýšeného krevního tlaku více než pětkrát
- nemocí srdce a cév pětkrát

*„Pokud zdravý životní styl nevštěpují rodiče svým potomkům již od útlého dětství, je pro ně **v dospělosti velmi těžké měnit něco, co bylo vytvářeno a udržováno desítky let.** Děti se návyky učí nejvíce nápodobou. Nestačí jen výchova, nezbytná je i názorná ukázka. Pokud rodina tráví volný čas na výletech, v přírodě nebo sportovní aktivitou, je menší pravděpodobnost, že dítě prosedí celé hodiny u počítače. **Pro dítě je těžké začít sportovat, když***

zbytek rodiny sedí u televize," vysvětluje nutriční specialistka a psycholožka **Zuzana Douchová.**

Stejně tak to platí pro ostatní zlozvyky. Jestliže dítě vidí u svých blízkých nezdravé jídelní návyky jako jsou diety, přejídání, emoční jedení, nedostatek aktivity či nepravidelnou stravu, bude se chovat stejně. Není možné po něm chtít, aby samo dělalo něco jiného.

Dítě a zdravý životní styl: 10 tipů, jak na ně

1. Začněte sami u sebe

Dítě automaticky **přebírá návyky svých rodičů**, učí se nápodobou. Pokud budete držet diety, přejídat se nebo jíst klobásy, zatímco jemu dáte na talíř zeleninu, nebude to nic platné. Děti jsou otiskem svých rodičů, nechtějte po nich, aby se chovaly jinak. Začněte nejdříve u sebe. Vypněte televizi a jeďte na výlet. Nechce ke svačině jogurt s celozrnným rohlíkem? Dejte si ho s ním. **Děti veďte k aktivnímu životnímu stylu a vyváženému jídelníčku už od malička.**

2. U jídelního stolu společně

Společné stolování celé rodiny **posiluje u dětí zdravé postoje k jídlu**.

Jestliže nestíháte, vyhraďte si přes týden čas alespoň na společné večeře a u stolu se celá rodina scházejte také o víkendech. Společné stolování posiluje rodinné pouto, udržuje vzájemnou komunikaci a snadno se při něm **odhalí případné stravovací nedostatky**.

3. Děti co nejvíce zapojujte

Při vaření jídel i při přípravě jídelního stolu mohou být děti s vámi. **Podporujete tak jejich samostatnost a kreativitu spojenou s jídlem**. U stolu by měla vládnout pohoda. Neřešte zde konfliktní věci, můžete tak v dětech vyvolávat úzkost ve spojitosti s jídlem.

4. Naučte děti vybírat nutričně vyvážené potraviny

Zapojujte potomky také **při nákupu**. Z průzkumu iniciativy Vím, co jím a piju vyplývá, že potraviny vhodné pro zdravý životní styl při nákupu příliš **nezohledňuje třetina (34,5 %) dotázaných**. Naopak pravidelně nebo alespoň často je zařazuje jen 37 % respondentů. Jednoduchým pomocníkem je **logo Vím, co jím**. Jedním pohledem na obal zjistíte, že produkt má **nízký obsah rizikových živin** jako jsou sůl, jednoduchý přidaný cukr, nasycené a

trans mastné kyseliny. Mnohé potraviny, nesoucí logo, mají i vyšší obsah vlákniny.

5. Netrvejte na dojídání za každou cenu

Povinnost sníst vše, co je na talíři, je v Česku starý zvyk, od kterého mnozí ještě nedokázali odstoupit. Není dobré na něm trvat. Rodič je zodpovědný za kvalitu jídla a zdravé stravování dítěte, ale **konkrétní porci nechte na dítěti**. Povedete je ke zdravé sebekontrole, přirozenému pocitu hladu a sytosti.

6. Pozor na odměňování a trestání jídlem

Jestliže využíváte jídlo k odměňování či trestání, pak může tato spojitost přetrvat do dospělosti. Jídlo pro bude mít pro vašeho potomka **nezdravý emocionální aspekt** a bude symbolem jeho hodnoty. Je v pořádku použít jídlo ve formě pochvaly či trestu v určité míře, ale nemělo by se stát hlavním způsobem, jak dítě oceňovat či kárat.

7. Nabídněte dítěti pestrost

Vyvážený jídelníček je **pestrý jídelníček**. Pokud nemají dítěti při vývoji chybět důležité živiny, je vhodné opakovaně zařazovat různé druhy masa, mléčných výrobků, zeleniny, ovoce. **V každé fázi vývoje dítě preferuje určité chutě**, a proto je důležité nabízet mu jejich různé zdroje.

8. Striktní zákazy nefungují

Nezakazujte striktně dítěti určité potraviny. **Bude je chtít o to více**. Raději **jděte příkladem a vysvětlujte**, proč je vhodnější dát si například místo lentilek banán. Pozor také na **nadměrnou rodičovskou kontrolu** a zakazování určitých potravin. Rozdělování jídla na zakázané a povolené (zdravé a nezdravé) může často přispívat ke vzniku poruch příjmu potravy.

9. Děti mohou dělat chyby

Chybovat je lidské a nedokonalost je přirozená. Touha po dokonalosti, perfekcionismus, černobílé myšlení, vysoké požadavky a nereálné cíle jsou **častými tématy jedinců s nezdravým vztahem k jídlu**. Dítě je k těmto způsobům myšlení vedeno nejen výchovou, ale také chováním rodičů. Může pak nabýt dojmu, že musí být bez chyb, aby ho někdo ocenil.

10. Více chvalte, méně kritizujte

Osobnost dítěte se vytváří v závislosti na hodnocení z vnějšku. *Dětská psychika je velmi zranitelná a citlivá k jakékoli kritice. Pokud je dítě silnější nebo naopak hubenější než ostatní, nekritizujte ho za to, ani to posměšně. Je-li dítě za svou postavu či chování často kritizováno,* ***naučí se negativnímu postoji samo k sobě*** *a může to vést až k sebedestruktivnímu chování. Pro jeho zdravý duševní vývoj je nezbytné chválit ho a* ***podporovat v něm jeho silné stránky,“*** **radí Zuzana Douchová** Podporujete tak jeho sebejistotu a zdravé sebevědomí, které je důležité pro budoucí život. Jako dospělý nebude závislé na hodnocení od okolí, protože si **bude jisté sám sebou.**

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