



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 18. 1. 2016 | vcj

Jak zabránit vzniku dětské obezity

URL článku: magazin/clanky/o-detech/jak-zabranit-vzniku-detske-obezity__s10013x9542.html

Obezita není závažným problémem jen dospělé populace, ale stále více se dotýká i dětí. Kromě vážných zdravotních rizik nadváha přináší nejmladší generaci i zhoršené postavení v dětském kolektivu, které se může velmi negativně podepsat na sebevědomí a sebehodnocení dítěte. V souboji s obezitou dítě jen těžko vyhraje samo – podpora a pomoc by měla přijít právě ze strany rodičů.



Dětská obezita je nebezpečná. **S nadváhou a zejména obezitou je spojen výskyt některých zdravotních komplikací, např. kardiovaskulární onemocnění, cukrovka 2. typu, vysoký krevní tlak či zvýšená zátěž kloubů, vadné držení těla.** Nadměrná tělesná hmotnost v dětství je navíc „vstupenkou“ k obezitě v dospělosti.



Zdroj: [*a boy's choice of a healthy or unhealth snack*](#) z Shutterstock

Nadváha dětí i dospělých je vlastně nadměrné ukládání tuku v organismu a vzniká nerovnováhou mezi příjmem a výdejem energie, kdy příjem energie převyšuje výdej. Svou roli sehrávají také nepravidelný jídelní režim, experimentování s dietami, nedostatečný pitný režim, vynechávání jídel a přejídání se. **Velkým problémem je nedostatečná**

fyzická aktivita. Platí totiž, že příjem energie by neměl být vyšší než její výdej.

Stravovací návyky z rodiny

Je potřeba si uvědomit, že stravovací návyky si začíná dítě utvářet právě v době dětství, v rodině. Životní styl rodiny se totiž vždy významně odrazí na zvycích a návycích jejích nejmenších členů. Rodiče jdou svým dětem příkladem - ať už tím, jak se stravují anebo jaký mají vztah k pohybu. **"Pokud dítě vidí své rodiče každý večer sedět u televize a pojídat chipsy, pravděpodobnost, že i ono bude mít sklony trávit čas takto, je daleko vyšší než třeba v případě, kdy rodina například společně často jezdí na výlety na kolech nebo do přírody a nevyhýbá se ani jiným pohybovým aktivitám."** tvrdí dietoložka Karolína Hlavatá. Stejně tak ovlivňují rodiče dítě i tím, jaké potraviny vybírají a konzumují.

Klíč k úspěchu: pestrá a vyvážená strava

Jak tedy mohou rodiče, kterým není zdraví jejich dětí lhostejné, bojovat proti nadváze a obezitě svých potomků? Především by měli dohlédnout na jejich jídelníček. **Už od útlého věku je třeba učit děti správně a pravidelně jíst pestrou vyváženou stravu, konzumovat dostatek zeleniny a ovoce.**

Nevyplácí se děti jídlem (zejména sladkostmi) odměňovat nebo je jím trestat. Při budování správných návyků pomáhá společné stolování, můžete společně s dětmi připravit zdravé svačinky nebo vymyslet zdravější varianty oblíbených méně vhodných jídel. **Samozřejmostí by také měl být dostatečný pitný režim, v kterém by se však neměly často a ve větším množství objevovat ani sladké sycené nápoje, ani neředěné ovocné džusy.**

"Rodiče by také měli své děti podporovat v pohybových aktivitách a kontrolovat, kolik času dítě tráví před obrazovkou počítače nebo televize." upozorňuje Hlavatá.

Copyright © 2024

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