magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Výživa dětí 22. 6. 2017 | Vím, co jím a piju, o.p.s.

Jak co nejlépe využít obrovský vliv rodičů na jídelníček dítěte?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Jak-co-nejlepe-vyuzit-obrovsky-vliv-rodicu-na-jidelnicek-ditete__s20129x10439.html

"Když sníš mrkvičku, tak ti dám čokoládu nebo bonbónek. Na, dej si mrkvičku..." Každý rodič si jistě zažil se svým dítětem podobnou situaci. Jak mohou rodiče pozitivně ovlivnit stravovací návyky svých dětí? A proč nejsou sladké odměny vždy to nejlepší?

Vliv rodičů na stravování dětí je obrovský, využijte jej!

Nové výzkumy v oblasti příjmu potravy a stravovacích návyků ukázaly, že stravovací návyky malých dětí mohou mít úzký vztah s rizikem obezity v dospělosti. Rodiče mohou významně ovlivnit stravovací návyky svých dětí. Pojďme se podívat, v jakém směru můžete jako rodič svému dítěti prospět, a na co si dát v případě stravy naopak pozor.

Preference ve stravě dětí

Děti dávají přednost určitým druhům chutí před jinými. Preferují sladká jídla a snaží se vyhýbat jídlům hořkým, jakými jsou například některé druhy zeleniny. To však není nic neobvyklého. Reflektuje to evoluční odpověď organismu, která byla v minulosti užitečná – sladká chuť byla signálem zdroje energie, zatímco hořká chuť varovala před potenciální toxicitou jídla.

Jak se vypořádat s neofobií dítěte?

S postupným vývojem dítěte se stává, že dítě odmítá určité jídlo a stává se ve stravě "vybíravým". **Neochota zkoušet nové chuti a nová jídla se nazývá**

neofobie a objevuje se přibližně ve věku šesti měsíců dítěte. Děti odmítají příjímat především zeleninu. Zde je právě příležitost pro rodiče, aby se s tímto stavem vypořádali.

Pozor na sladké odměny

Někteří rodiče dítě upokojí tím, že mu dají jídlo, které mu chutná, ač často neprospívá. Jiní se snaží dítě krmit ovocem a zeleninou. Avšak k tomu, aby dítě takovou potravu přijalo, využívají důmyslné odměny. Výzkumy však ukázaly, že intuitivní chování rodičů, kteří odmítají dávat dětem méně výživově hodnotné jídlo a snaží se dítě odměňovat za příjem výživově hodnotné stravy, může být ve výsledku kontraproduktivní a může vést ke špatným stravovacím návykům i k rozvoji obezity v pozdějším věku dítěte.

Jak svému dítěti pomoci a nikoli škodit?

Rodiče mohou pozitivně ovlivnit stravovací návyky svých dětí, a to následovně:

- Je třeba jít jako rodič sám příkladem a jíst širokou paletu ovoce a zeleniny.

- Rozvrhnout čas jednotlivých jídel. Stanovit pravidelné časy příjmu potravy a jíst společně jako rodina.

- Nabízet dětem nová jídla, která jsou nutričně hodnotná, ale nemají u dětí okamžitý úspěch. Je třeba snažit se několikrát, aby si získala přízeň vašeho dítěte.

- Dovolit dítěti, aby mohlo samo regulovat svůj příjem potravy, aby si samo řeklo, když má hlad nebo když je syté.

- Upravit ovoce a zeleninu do takové podoby, která bude pro dítě zajímavá. Můžeme vytvořit z jablek srdíčka a z mrkve kytičky. Dítěti pak i neoblíbená zelenina zachutná mnohem více.

- Dát dítěti minimální počet omezení ve stravě a naučit ho, že veškeré jídlo

může být součástí zdravé výživy v těch správných dávkách.

- Povzbuzovat a nikoli nutit děti k příjmu ovoce a zeleniny.
- Dávat dětem větší porce zeleniny nebo servírovat zeleninu jako hlavní chod.
- Chválit dítě za dobré stravovací návyky a nabízet mu za příjem nutričně hodnotné stravy odměnu, které není v podobě jiného jídla či sladkosti.

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