



Nejčtenější

- Rotaviry mají na svědomí průjem a zvracení
- Praskliny na stěnách i spáry v koupelně hravě opravíte nyní i vy
- Kočičiny kocourka Damiána

Anketa

Chodí vaše dítě ve škole na obědy?

pochutná si (26.02%)



často je i zelenina a ovoce (13.82%)



bývá bez chuti, či přesolený (19.51%)



stále stejná jídla bez nápadu (21.95%)



odmítá na obědy chodit (18.7%)



Inzerce

Chcete inzerovat na tomto webu?

Kontaktujte nás!

Užitečné odkazy

Nachystejte zdravou svačinu pro školáka podle Petra Havlíčka

[HLAVNÍ STRANA](#) » [VÝŽIVA A GASTRONOMIE](#) » [ČLÁNEK](#)

Svačí vaše děti? Jak je motivovat?

23. 09. 2013

Možná vás nebaví se s potomkem každé ráno hádat nad svačिनovým boxem nebo odpoledne vyhazovat okoralé pečivo a nakousané ovoce. Všechna snaha je však lepší, než abyste nechali zodpovědnost za výběr svačiny na svém dítěti. Pokud dáte dětem místo zdravé svačiny peníze, aby si samy něco koupily, pravděpodobně to bude sušenka, čokoládová tyčinka nebo slazené nápoje. Podle průzkumu iniciativy Víím, co jím a piju usedá k snídani každé ráno 88 % dětí. Pro 12 % dětí tak svačina ve škole často nahrazuje snídani, a dítě se proto může ve škole cítit unavené a nesoustředěné.



Bojujte proti neofobii

Děti dávají přednost určitým druhům chutí před jinými, preferují zejména sladká jídla a snaží se vyhnout jídlům hořkým, jakými jsou například některé druhy zeleniny. S postupným vývojem dítěte se stává, že dítě odmítá určité jídlo a stává se ve stravě vybióravým. Neochota zkoušet nové chuti a nová jídla se nazývá neofobie a objevuje se přibližně ve věku šesti měsíců dítěte. Děti odmítají přijímat především zeleninu.

Jak usnadnit svačiny sobě i dětem?

- Důležité je jít příkladem a udělat si na přípravu svačiny čas. Nejlepší je připravit si svačiny pro celou rodinu již večer, ráno pak stačí jen sáhnout do chladničky.
- Děti se mohou na přípravě svačiny i podílet. Zvyšuje se tak pravděpodobnost, že svou svačinu poté i sní.
- Větší děti naučte jednoduché recepty, jak si svačinu připravit po návratu domů. Dobrou volbou je příprava ovocného mléčného koktejlu nebo ovocného salátu s jogurtem.
- Po příchodu domů by dítě mělo vždy v chladničce najít vhodné potraviny, které umístíte do úrovně jeho očí, aby je snadno našlo. Připravit můžete např. pudink s ovocem, různé pomazánky, šopský salát, rajčata s mozzarellou nebo jogurt s ovocem.
- Pestrost zabírá! Snažte se, aby se svačiny obměňovaly (stejně tak jako snídane a ostatní jídla během dne). Občasným zpestřením svačiny může být tvarohovo-ovocná zmrzlina, domácí koláč s kakaem nebo celozrnné sušenky s mlékem.

Jak vyzrát na zdravé stravování dětí?

1. Jít jako rodič sám příkladem a jíst širokou paletu ovoce a zeleniny.
2. Rozvrhnout čas jednotlivých jídel, tedy stanovit pravidelné časy příjmu potravy a jíst společně jako rodina.
3. Nabízet dětem nová jídla, která jsou nutričně hodnotná, i když nemají u dětí okamžitý úspěch. Je třeba snažit se opakovaně, aby si nová jídla získala přízeň a oblibu vašeho dítěte.
4. Dovolit dítěti, aby mohlo samo regulovat svůj příjem potravy, aby si samo řeklo, kdy má hlad nebo kdy je syté. Samozřejmě s určitými hranicemi, aby nedocházelo ke zbytečnému přejídání se.

Soutěžte

- Vyvážený životní styl je to pravé Plus pro vás
- Nejlepší prima nápady

Ukončené soutěže:

- Praskliny na stěnách i spáry v koupelně hravě opravíte nyní i vy
- Kočičiny kocourka Damiána
- Soutěžte s Heinzem o piknikové deky

Více o

zvíře, krk, paměť, divadlo, zelenina, sex, grilování, nové technologie, neplodnost, koupelna, foto, cholesterol, restaurace, komunikace, svaly, záda, rehabilitace, paterčata, výzkum, detox,



dveře
podlahy
skříně
kuchyně

AKCE



5. Upravit ovoce a zeleninu do takové podoby, která bude pro dítě zajímavá. Můžeme z nich vytvořit různé tvary a postavičky, dítěti pak i neoblíbená zelenina zachutná mnohem více.
6. Dát dítěti minimální počet omezení ve stravě a naučit ho, že veškeré jídlo může být součástí zdravé výživy v těch správných porcích.
7. Povzbuzovat a nikoli nutit děti k příjmu ovoce a zeleniny.
8. Dávat dětem větší porce zeleniny a vést je k tomu, že tak je to zcela běžné a normální.
9. Chválit dítě za dobré stravovací návyky a nabízet mu za příjem nutričně hodnotné stravy odměnu, která není ve formě jiného jídla či sladkosti.

www.vimcojim.cz

