



Jídelníček šťastného dítěte

Každé dítě potřebuje lásku, péči a pravidla, jinak nebude spokojené. Když k tomu ale přidáte správné jídlo v pravý čas a pohyb, může být dokonce šťastné.

Zdá se vám to jako nesmysl? Není. Jestli bude váš potomek hubený, nebo obézní, ale i unavený, nebo v pohodě, a zručný, nebo nadšený, závisí na životním stylu. Jak to tedy zařídit, aby děti neseděly celý den u televize a necpaly se hamburgery a chipsy?

5x a dost

Nejde jen o to, co budou děti jíst, ale hlavně kdy a v jakém množství. Pravidelný pětidenní jídelní režim dodržíte necelá polovina českých dětí. Alespoň to tvrdí průzkum iniciativy Víť, co jím a pijí. Druhá půlka jí maximálně třikrát denně, nebo naopak šestkrát. Jenže všichni odborníci se shodují, že ideální je dát si snídani,

dopolední svačinu, oběd, dopolední svačinu a večeři. Nic víc, nic míň.

Snídane na prvním místě

Bez vydatné a zdravé snídane by nejen děti vůbec neměly vycházet z domu. Stojí za to, aby vstaly o dvacet minut dřív a v klidu se najedly. Nastartuje je to na celý den. Ideální jsou celozrnné výrobky včetně lupinků a müsli, k tomu bílkoviny – třeba sýr, tvaroh a šunka a kousek zeleniny.

Svačiny v ohrožení

Dopolední svačinu ještě většina dětí zvládá. Problém je, že na odpolední už si čas neudělají.



Pozor na diety!

Myslíte si, že dětem je srdečně jedno, kolik váží a co si o jejich postavě kdo myslí? Není! Výzkum VZP tvrdí, že s dietou má zkušenost nebo ji plánuje vyzkoušet celá třetina školáků. Týká se to častěji holek než kluků a starších dětí, ale i to je problém. Žádné dítě nemá držet dietu, a na vás je, jestli tomu svému upravíte jídelníček tak, aby si změny ani nevšimlo a žádné hubnutí nemuselo řešit.



Foto: SHUTTERSTOCK.COM



„Právě absence odpolední svačiny vede k nadměrnému příjmu energie při večeři, případně může být i příčinou večerního mlsání. Logicky pak vyplývá, že vynechávání odpoledních svačin přispívá ke vzniku nadváhy a obezity,“ vysvětluje výživová poradkyně Karolína Hlavatá. Podle ní je právě vynechání svačiny pro děti největší hrozba. Samozřejmě není pravda, že musíte připravovat chleby s máslem. Ideální jsou mléčné výrobky – ochucené tvarohy a mléka, jogurty, ovoce a zelenina.

Agresivní po sušenkách

Chystat každý den dětem dvě svačiny je náročné, ale naprosto důležité. I když nemáte náladu dohadovat se každý den nad prázdnou krabičkou, co dnes bude váš syn nebo dcera jíst, v žádném případě jim ale nedávejte místo jídla peníze. Můžete si být jistá, že si za ně koupí přeslazenou limonádu,

▼ INZERCE

sušenky nebo čokoládovou tyčinku. „Po sladkostech se hladina cukru díky takzvaným rychlým sacharidům ještě více rozkolísá, což vede k hyperaktivitě a někdy až k agresivitě,“ upozorňuje nutriční terapeutka iniciativy Víť, co jím a pijí Veronika Jirkalová. Kromě zuřivosti a výkyvů nálad ale hrozí dětem po konzumaci sladkostí i snížená imunita, bolesti hlavy, psychické potíže nebo akné.

Česká klasika – obědy a večeře

S tím, co bude k obědu, si až tak hlavu lámat nemusíte. Většina dětí se stravuje ve školce a školní jídelně, takže hlavní jídlo moc neovlivníte. O to víc je třeba soustředit se na večeři. Ta nemusí být vždycky nutně teplá. Skvělé jsou zeleninové saláty s těstovinami, chléb s tvarohem nebo kuřecí rizoto. Večer už v žádném případě neservírujte sladké kaše, knedlíky s omáčkou ani sladké ovoce.

Žeňte je od počítače

Hodina denně u televize nebo počítače není žádný problém, ale dejte si podmínku, že před tím se musí dítě alespoň chvíli hýbat. Super jsou sportovní oddíly nebo kurzy, kterých je takové množství, že si snad musí vybrat naprosto každý. Alternativou pohybu na čerstvém vzduchu jsou některé aplikace na Playstationu nebo pohybové konzole k televizi. Na ně se dá tancovat, skákat, hrát tenis a golf. Výhodou je, že děti neskutečně baví.

9 tipů, jak je donutit jíst správně

- 1. **Jděte příkladem a stravujte se zdravě.** Dítě to rychle odkouká a ovoce, zeleninu, celozrnné a mléčné výrobky bude brát jako samozřejmost.
- 2. **Snažte se nastavit denní rozvrh rodiny tak, abyste co nejčastěji jedli společně.**
- 3. **Vymýšlejte a nabízejte dětem nová jídla.** I když z nich nebudou okamžitě nadšené, vydržte. Časem si zvyknou.
- 4. **Nechte dítě mluvit do jeho jídelničku, ale jen částečně.** Hlavní slovo máte vždycky vy.
- 5. **Hlídejte pitný režim.**
- 6. **Upravte a servírujte jídlo tak, aby děti bavilo.**
- 7. **Naučte děti, že mohou jíst téměř všechno, jen ve správný čas a ve správných porcích.**
- 8. **Neučte je, že jídlo je za odměnu.**
- 9. **Servírujte velké porce zeleniny a učte děti, že to docela běžné a normální.**

MAJKA DVOŘÁKOVÁ



CO SNÍDAJÍ PRINCEZNY NA PIRÁTSKÉM OSTROVĚ? NOVÉ MYSLI PRO HOLKY A KLUKY

Snídaně je považována za základ celodenní stravy. Měla by tvořit 20 až 25 % denního příjmu energie. Spousta lidí ji ale v dnešní době odbývá nezdravými pokrmy nebo ji zcela vypustí. Tento nevhodný návyk je pak bohužel přenesen i na děti, které samy nemají na první jídlo dne chuť ani čas. Děti, zejména ty školní, potřebují ráno doplnit energii z plnohodnotné snídane, aby se mohly při vyučování dobře soustředit. Její součástí by měly být hlavně sacharidy, bílkoviny a tuky, které udrží stabilně vyšší hladinu krevního cukru a po nočním půstu dostatečně zásobí tělo stavebními látkami.

Zdravou alternativou snídane speciálně pro školáky je nové Mysli, které uvádí v těchto dnech na trh společnost Emco.

Mysli pro princezny a Mysli pro piráty pomůže rodičům naučit děti zdravě snídat. Obsahuje směs křupavého základu, doplněnou ovesnými vločkami, ovocem, lupínky v čokoládě a barevnými arizony. Varianty se liší nepatrně svým složením. Princezny se mohou těšit na jahody a růžové arizony a piráti najdou ve svém Mysli brusinky a modré arizony. Použitá jsou pouze přírodní barviva.

Oproti jiným druhům křupavého müsli obsahuje Emco Mysli pro děti o 30 % méně cukru. Křupavý základ je navíc ochucen ovocnou složkou, díky které má specifickou chuť. Mysli je také obohaceno 7 vitamíny, převážně skupiny B a minerály vápníkem a železem. Děti tak s touto snídaní přijímají část doporučené denní dávky tolik důležitých složek potravy.

Výrazný a líbivý obal zaujme nejednoho piráta a princeznu. Navíc uvnitř každého výrobku najdou děti dárek. Mohou sbírat Igračky princezen a pirátů z obalu nebo mít radost z magnetek, samolepek, visáčků na dveře nebo z nepostradatelného příslušenství pro Igračky.



www.emco.cz