



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 16. 8. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Jak nastavit jídelníček dítěte, když hlídají babičky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/jak-nastavit-jidelnicek-ditete,-kdyz-hlidaji-babicky__s10010x20026.html

Pokud má vaše dítě trávit pár dní babičky a dědy, je dobré se předem domluvit. Zkuste starší generaci mile vysvětlit, proč je k svačině jogurt nebo tvaroh s čerstvým ovocem ze zahrádky to nejlepší.



Vysvětlujte a zdůvodňujte

- Spíše než arogantní ohrnování nosu nad nevhodnými potravinami, bude lépe fungovat **racionální zdůvodnění a vysvětlení**.

- Pokud má babička hlídat poprvé, vezměte ji s sebou předtím na nákup nebo zkrátka **dopředu dejte vědět**, co je vhodné nakoupit, čemu se vyhnout a proč.



Argumentace typu „my jsme to jako děti taky jedli a nic se nám nestalo“ je sice ze strany starší generace upřímná, ale není důvod kvůli tomu ustupovat ze svých požadavků.

Nekonfliktně zkuste vysvětlit, proč si nepřejete, aby vaše dítě jedlo [denně sladké jogurty](#), uzeniny, sladkosti či pilo slazené limonády. Můžete to zdůvodnit tím, co víte. Že nadmíra těchto potravin není nijak prospěšná a dítě tím, že to nejí, není nijak ochuzováno.

- Oboustranný respekt je nutný.

Nepřebírejte zodpovědnost, nenakupujte

- Možná vás napadne varianta vybavit dítě na prázdniny zavazadlem vámi přichystaného vhodného jídla. Není to úplně nejšťastnější řešení.

Jednak vy si před pobytem dítěte mimo domov neodpočínáte a přiděláte si spoustu práce. Zároveň **dáte prarodičům dost jasně najevo, že jim nedůvěřujete**. V neposlední řadě **si tak vytvoříte povinnost**, kterou budete pravděpodobně muset plnit před každým takovým pobytem, protože zkrátka babička s dědečkem budou mít strach sami něco dítěti koupit/připravit.

U těch nejmenších je to samozřejmě o něčem jiném, tam pokud se domluvíte a není úplně v silách prarodičů chystat vhodné příkrmy, vyřešte situaci na pár dnů těmi kupovanými. Stejně tak dětské křupky a kašičky dodejte takové, na které je dítě zvyklé. Tohle by však mělo **proběhnout na základě domluvy**.

Nemějte přehnaná očekávání



K prázdninovému pobytu dětí patří opékané špekáčky, zmrzlina na koupališti či párek v rohlíku.

Stejně tak je jasné, že babičky upečou nějakou dobrou sladkou buchtu.

Přestože během týdenního pobytu takových méně vhodných jídel bude **v jídelníčku vašeho dítěte pravděpodobně více než obvykle**, myslete na to, že i to k prázdninám patří a stravování ratolesti stejně nejvíce stojí a padá na tom, co má doma.

- Takže návrat z prázdnin, znamená návrat k normálu.