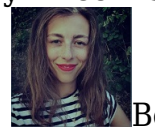
O výživě 7. 3. 2024 |  Bc. Lucie Kašparová

# 6 tipů, jak si udržet vyvážený jídelníček na mateřské

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/6-tipu,-jak-si-udrzet-vyvazeny-jidelnicek-na-materske__s10010x20761.html

S příchodem potomka do rodiny se péče o sebe sama přirozeně odsouvá na vedlejší kolej. Není výjimkou, že rodiče se v první řadě snaží naplnit potřeby svých dětí a na sebe jim už nezbývá čas nebo energie, případně obojí. Jestliže však chceme dětem poskytnout dobrý příklad, neměli bychom se odbývat v jídle. Odměnou bude mimo jiné dostatek energie, dobré zažívání a udržení optimální hmotnosti.

## 1. Svačte s dětmi

Chystáte svačinky dětem a sebe automaticky vynecháváte? Otočte to. Stejně

jako automaticky házíte krabičku s nakrájeným ovocem do kočárku pro dítě, vezměte i pro sebe. Výhodou je, že pro sebe nemusíte nic speciálně loupat a krájet. Stačí myslet na kombinace, které zaručeně zasytí. Samotné jablko může být dost hladové, obzvlášť při takovém zápřahu jako je péče o dítě. **K ovoci přihoďte neochucený zakysaný nápoj nebo kousek tvrdého sýra a klidně i kus celozrnného pečiva nebo müsli tyčinku.** A nezapomínejte, že kafe není svačina.

## 2. Plánujte nákupy

Když už máte čas v klidu se najíst, zjistíte, že kromě čokolády a balíčku sušenek doma nic kloudného nemáte. **Naplánujte si nákup.** Zapisujte si průběžně do telefonu seznam potravin, které chcete koupit.

- Pohlídejte si, abyste v košíku měli všechny potřebné zdroje živin:

**sacharidy** (pečivo, brambory, rýže, těstoviny, obilniny), **bílkoviny** (maso, ryby, vejce, mléčné výrobky), **tuky** (rostlinné oleje, oříšková másla, ořechy, semínka, živočišné tuky), **dostatek zeleniny a ovoce**.

Při zvýšeném energetickém výdeji způsobeném kojením nebo větší pohybovou aktivitou s dětmi (každodenní tlačení kočárku na dlouhých procházkách) není potřeba se vzdávat sladkostí, naopak to může být vítaný zdroj rychlé energie. Myslete jen na to, že rychlé cukry zasytí na krátký okamžik a brzy přijde větší hlad, který je již potřeba řešit vyváženějším jídlem.

## 3. Vařte do zásoby

Ušetřete si práci, co to jde. Jasně, je super mít každý den jiné jídlo, ale když řešíte svůj spánkový deficit nebo se zkrátka potřebujete věnovat dítěti, není na pořadu dne vyvařovat každý den speciální jídlo. Naplánujte si například tři velká jídla na týden a uvařte je ve větších porcích. Zbyde vám do druhého dne a nadbytek si můžete zamrazit na dny, kdy opravdu nestíháte.

## 4. Nezapomínejte na pitný režim

Když hlídáte veškeré potřeby vašeho dítěte, je snadné zapomenout na pitný režim. Nejenom kojící matky by měly pít dostatečné množství tekutin (**až 4 litry tekutin denně**).

Stáhněte si aplikaci, která vám připomene, že se máte napít. Anebo si postavte karafu vody tam, kde ji budete mít na očích a kde ji nepřevrhne dítě. Dejte přednost neslazeným nápojům jako je klasická kohoutková voda. Sladké nápoje taky často mylně navozují pocit sytosti a ten bychom měli čerpat spíše z plnohodnotného jídla než z pití.

## 5. Večeři si klidně rozdělte na dvě

Znáte to, usednete s rodinou ke společné večeři, ale vlastně se vůbec nenajíte, protože během večeře řešíte milion požadavků své ratolesti. Jestliže to situace umožňuje, klidně si večeři rozdělte na dvě části: **něco málo snězte společně**

**s dětmi a druhou část si dojezte v klidu po uspání dítěte.**

- Nezapomínejte **hlavní jídla skládat komplexně**, aby vás zasytila: komplexní sacharidy doplníte nejlépe celozrnným pečivem, přílohami jako jsou brambory, rýže, těstoviny, pohanka, jáhly. Dobrým zdrojem bílkovin je maso, ryby, vejce, tofu, luštěniny, sýry a mléčné výrobky. Tuky upřednostňujte rostlinné s výhodným poměrem omega 3 a omega 6 mastných kyselin, tím se pyšní především řepkový olej. Dále je vhodný olivový olej, ořechy a oříšková másla, semínka. Nezapomínejte na dostatek zeleniny a ovoce.

## 6. Nemějte vysoké nároky

Nebičujte se za to, že váš jídelníček neobsahuje exotické suroviny jako jídelníček bezdětné influencerky na Instagramu. Nestresujte se z toho, že nějaká jiná máma na sociálních sítích jí pětkrát denně jako z učebnice a ještě to stíhá sdílet. Nikdo není dokonalý a pravděpodobně za tím bude nějaký „háček“. K tomu abychom byli zdraví, měli dostatek energie a celkově se cítili dobře, nepotřebujeme jíst draze. To, že máte k obědu obložený chléb se šunkou a sýrem, ke svačině obyčejné jablko ze supermarketu a několikrát do týdne stejnou polévku, vám k psychické pohodě a zdraví dopomůže daleko víc než stres ze shánění exotických surovin a zdlouhavého vaření.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroje informací:**

**ZLATOHLÁVEK, Lukáš. Klinická dietologie a výživa. Druhé rozšířené vydání. Medicus. Praha: Current media, [2019]. ISBN 978-80-88129-44-8.**

**MÁLKOVÁ, Iva; PÁVKOVÁ MÁLKOVÁ, Hana a PÁVEK, Martin. Já zhubnu zdravě a natrvalo: můj průvodce na 12 týdnů. Hubneme s rozumem. Praha: Smart Press, 2017. ISBN 978-80-87049-91-4.**

kojení nákup potravin strava při kojení vyvážený jídelníček vyvážený příjem živin zdravý nákup zdravý životní styl

---

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