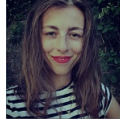




magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 9. 7. 2019 | Bc. Lucie Uhlířová

Jak zajistit, aby jídelníček dospívajícího zůstal zdravý?

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/jak-zajistit,-aby-jidelnicek-dospivajiciho-zustal-zdravy__s10013x19290.html](https://magazin.clanky/o-detech/jak-zajistit,-aby-jidelnicek-dospivajiciho-zustal-zdravy__s10013x19290.html)

Stravovací návyky, které dítě i dospívající, získají v rodině, si přenáší do dospělého života. Zatímco u malých dětí je daleko jednodušší ovlivnit co, jak, kdy a kde budou jíst - u mladistvých je již vliv rodičů o poznání slabší. Dospívající se častěji stravují mimo domov, a tudíž je velmi důležité, aby měli dobré základy z domova. V čem je stravování dospívajících jiné?



Rizika stravování mimo domov

Metabolismus dospívajícího **zpracovává živiny podstatně snadněji a rychleji** než v pozdějším věku, i proto je motivace jídelníček změnit u této

věkové kategorie slabá. Negativní dopady konzumace vysoce zpracovaného jídla nejsou vidět hned. Varovným signálem by mělo být, že všechna civilizační onemocnění jako je **obezita, cukrovka či vysoký krevní tlak se objevují u čím dál mladších osob.**

Tolik oblíbené jídlo z fast foodu, kterým dospívající často řeší vynechaný oběd ve školní jídelně či odpolední svačinu, má vysokou energetickou hodnotu danou **nadměrným množstvím nasycených mastných kyselin a sacharidů, minimum vlákniny a nadmíru soli.**

- Jeden takový **sendvič s hranolkami a středním colovým nápojem** může vyjít na přibližně **4100kJ!** Což je třetina denní energetického příjmu mladistvých.

Další oblíbenou a velmi frekventovanou položkou v jídelníčku dospívajících jsou **energetické nápoje**. Ty nejsou vhodné pro vysoké množství cukrů a především koncentrované množství kofeinu. Stimulační látky do jídelníčku dospívajících zcela jistě nepatří a pitný režim lze zpestřit jinými méně škodlivými nápoji - mírně slazené minerálky a u aktivních osob. Nejvhodnější variantou pro pitný režim je obyčejná voda či neslazený ovocný čaj.

Při sportu na složení stravy záleží



Pokud se dospívající věnují pravidelně nějaké sportovní aktivitě, energetický příjem by měl být **adekvátně vyšší** narozdíl od těch, kteří pohyb nemají a tráví volný čas například u počítače.

Nicméně právě **u sportujících je obzvlášť důležité složení stravy**. Ani zde nelze doporučit jídlo z fast foodu s odůvodněním, že nadměrné množství energie jedinec “vypotí” na tréninku.

Nekvalitní složení stravy může vést ke zranění a podobným zdravotním rizikům jako u nespportujících. Namáhaná svalová hmota potřebuje **kvalitní aminokyseliny pro správný růst a regeneraci**.

První zkušenosti s dietami

Dospívající dívky často inklinují k prvním **redukčním pokusům formou diet nebo hladovění**. V tomto věku bývají dívky velmi kritické ke svému vzhledu. Mnohdy stačí netaktní poznámka spolužáka, někoho z rodiny a dospívající dívka začne s extrémní dietou či “hladovkou”, která může mít neblahý dopad na zdraví. Bez širších znalostí **se dívky často uchylují k zázračným dietám “z internetu”**, které slibují rychlou redukci hmotnosti.

- Často dochází k vynechání některé nebo dokonce hned několika hlavních živin z jídelníčku, jako jsou bílkoviny či komplexní sacharidy.
- Často pouze na zelenině a ovoci založený jídelníček znamená **neadekvátní restrikcí energetického příjmu**.
- Konzumace jednostranně založené stravy skýtá rizika v podobě vynechání menstruace, ztráty svalové hmoty, zhoršení imunitního systému a jiných zdravotních komplikací.

Pokud hladovění zajde příliš daleko, může dojít k nástupu **mentální anorexie a bulimie**. Zde je na místě odborná pomoc především v podobě psychoterapeuta a nutričního terapeuta.

Co se v mládí naučíš...



Je důležité, co mají děti vštípené a naučené od rodičů. I přesto, že dospívající prochází pubertou a snaží se vůči rodičům vymezovat, je pravděpodobné, že **stravovací návyky, které se naučili v dětství, budou kopírovat v dospělosti**. Proto je důležité, aby měli správný

základ, který odolá i náporu puberty a občasnému zhřešení.

S dospívajícím mluvte

V tomto věku již neplatí žádné zákazy a příkazy ze stran rodičů. Větší službu udělá diskuze a racionální vysvětlování. Je vhodné s dospívajícími **mluvit o prospěšnosti zdravé stravy a naopak** o zdravotních rizicích plynoucích z

nevhodné stravy. Spoustu informací v tomto věku mládež čerpá z internetu, i proto je na místě čas od času zavést hovor na to, jakým **způsobem se stravují mimo domov**, a být jako rodič v obraze.

Jídelníček by měl být **vyvážený a nikoliv jednostranně založený**, aby byl zajištěn příjem všech nezbytných složek stravy.

- Strava by měla obsahovat **kvalitní zdroje bílkovin** jako je libové maso, ryby, vajíčka, mléčné výrobky a sýry.
- **Komplexní sacharidy** by měly být zastoupeny především ve formě celozrnných obilovin a pečiva.
- Ryby, semínka, ořechy a kvalitní rostlinné oleje zajistí dostatečný **příjem zdravých tuků**.
- Denně by dospívající měl sníst **5 porcí zeleniny a 3 porce ovoce**.



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024

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