



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://www.vimcojim.cz)