magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 4. 9. 2023 | PhDr. Iva Málková

Trápí vaše dítě kila navíc? Zkuste tyto tři tipy pro vytvoření správných návyků

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Trapi-vase-dite-kila-navic-Zkuste-tyto-tri-tipy-pro-vytvoreni-spravnych-navyku__s10013x20636.html

Obezita dětí je v současnosti velký problém a síly odborníků nestačí na dlouhodobou komplexní léčbu. Je třeba napnout síly a snažit se co nejvíce zapojit do řešení problematiky dětské obezity rodiče, aby podpořili dítě i vlastní změnou životního stylu. Potřebných změn v životním stylu celé rodiny by bylo jistě mnoho, ale začněme postupnými kroky.

120
0
10

Tip č.1: Pestrost jídelníčku

Točíte dokola stále stejné pokrmy (jako špagety s rajčatovou omáčkou nebo kečupem, pizza, smažený řízek, chleba s párkem, se šunkou apod.), ať už z pohodlnosti, že nemusíte vymýšlet nic jiného anebo proto, že máte jistotu, že to dětem chutná a že to snědí? Dítě si zvykne, že takto vypadá normální jídlo a pak odmítá vše nové.

- **Udělejte změnu. Zamyslete se nad jídelníčkem a rozšiřujte sortiment nových potravin.**

U malých dětí je třeba brát v úvahu tzv. neofobii. Každé nové jídlo je pro dítě "podezřelé", a tudíž k němu přistupuje odmítavě a je třeba dávat dítěti novou potravinu mnohokrát, než ji přijme za svou. **Servírujte nový pokrm postupně v různých variantách nebo v kombinaci se známými**

potravinami. Osvědčuje se dát dítěti menší porci jeho obvyklého jídla a k tomu jídlo pro něj nové v malém množství. Pomůže, když nově zaváděnou potravinu vidí dítě jíst jiné lidi, rodiče, sourozence a ideálně vrstevníky. Roli hraje kromě chuti potraviny i jeho barva, vůně, čerstvost, estetický vzhled apod. Zapojte dítě do přípravy, vytvářejte s dětmi nové chuťové kombinace, aranžujte hezky vyhlížející talíře.

Tip č. 2: Společné stolování

Snažte se dostat děti z jejich pokojů ke společnému alespoň večernímu stolování. Vytvořte otevřenou a podporující atmosféru, pozitivní prostředí kolem jídla. Nedávejte dítěti pocit viny za konzumaci nevhodných potravin a soustřeďte se spíše na podporu zdravých stravovacích návyků. Neřešte u jídla nepříjemné věci jako špatné známky ve škole apod.

- Společné stolování nabízí příležitost k interakci, sdílení zážitků z celého dne, plánování volnočasových aktivit, což může pomoci **udržet pozitivní vztah k jídlu a zvýšit pocit pospolitosti mezi členy rodiny**.

Tip č. 3: Jezte všímavě

Všímavé stravování celé rodiny je prvním, relativně jednoduchým krokem ke zlepšení jídelních návyků celé rodiny. Děti by neměly jíst automaticky při vykonávání nejrůznějších činností.

- Veďte děti k tomu, **když jí, tak ať při tom nedělají nic jiného** (vypněte televizi, odstraňte hračky, tablety, mobily – i vaše). Věnujte se všichni plně jídlu – zkoumejte s dítětem, jaký má pokrm barvy, tvar, jak voní, jakou má chuť – tím pomůžete se dítěti více zpřítomnit a jíst všímavě.
- Podporujte zdravé diskuse týkající se stravování. Projevujte radost a vděčnost za jídlo a ukazujte zdravý vztah k jídlu.

Děti by se měly **učit rozpoznat pocit hladu a nasycení**, a když jsou syti, nepřejídat se. Uvědomte si, že dítě se vyvíjí ve skocích a je zcela přirozené, že tomu odpovídá i různá energetická potřeba v různých obdobích, stejně tak ve dnech, kdy srší děti elánem a jsou živé, toho snědí více než ve dnech klidu apod. Ukazuje se, že dítě si reguluje příjem potravy na základě hladu, resp. nasycenosti jen do dvou až tří let a pak už je více ovlivněno vnějšími (např. kolik mu nandáme na talíř) a vnitřními podněty (jí z nudy, u televize) než hladem.

Pokud se dítě během dne bezmyšlenkovitě pouští do potraviny, která není pro hubnutí výhodná, veďte ho k tomu, ať chvíli počká, než vloží potravinu do úst. Pak ať zhodnotí, zda má hlad nebo jen chuť a vědomě se rozhodne, zda teď opravdu vysocekalorickou potravinu potřebuje. Veďte ho k **uvědomění si, že pravidelná konzumace jídla navíc oproti plánu oddaluje jeho případný cíl zhubnout**.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (PhDr. Iva Málková je psycholožka a zakladatelka STOBu)
https://www.hravezijzdrave.cz/

dětská obezita dětská strava dětská výživa dětský jídelníček jak budovat zdravé návyky motivace nadváha obezita stravování dětí vědomé jedení všímavost

---

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