magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 23. 1. 2013 | dpe

Aby se dětem sliny jen sbíhaly

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Aby-se-detem-sliny-jen-sbihaly__s10013x7520.html

Jak přesvědčit dítě, aby vyvážené a pestré stravě dalo přednost před lákavým občerstvením z fast foodu?

Mnoho lidí je přesvědčeno, že co je zdravé, to ani trošku nechutná. Berou zdravou stravu jako nutné zlo. Klamou tak nejen sebe, ale i své nejbližší okolí včetně svých ratolestí. I zdravá strava může být pro chuťové pohárky uspokojením.

„**Základem jsou kvalitní suroviny**," je přesvědčena psychoterapeutka Hedviga Pečená. „Aby se dítě nebránilo zdravému stravování, mělo by dostat chutně připravený pokrm," dodává. Jídlo by mělo být také tak lákavé na pohled, až se budou sliny sbíhat. Ze všeho nejdůležitější je ale podle ní je přesvědčit ratolest, že **zdravá strava je něco naprosto normálního**. „Děcko si nesmí myslet, že ho rodiče nutí do něčeho, co vybočuje z průměru."

Každodenní rituál

Rodiče by si také měli uvědomit, že jsou dítěti vzorem. „To platí ve všech oblastech, nejen u stravování. **Když po potomku něco vyžaduji, ale sám to nedělám, nesmím se divit, že to dítě bude odmítat**," varuje Heda Pečená.

Pro každé dítě je důležitá pravidelnost. Zkušená psychoterapeutka proto doporučuje začít změnu jídelníčku nejen postupně, ale především formou rituálů. „Naučte se přizpůsobit si čas tak, abyste mohli celá rodina alespoň u večeře zasednout společně," radí. „Dopřejte dítěti, aby u stolu pocítilo pohodu,

aby mělo z večeře hezký zážitek a aby se na každovečerní stolování těšilo.“

Vyjmenujte všechny výhody

Každé dítě je jiné a ke každému by měli táta s mámou přistupovat podle jeho nátury. Stále přibývá obezních dětí, proč tomu svému „cvaldovi“ nevysvětlit, že jídlo, které mu servírujete, mu pomůže shodit nadbytečná kila? Když to uděláte citlivě, šetrně a s láskou, určitě můžete mít úspěch.

„**I sebemenší úbytek hmotnosti bývá pro dítě motivací.** Kdyby se vám dokonce podařilo společnými silami, že zhubne i několik kilogramů, sám zjistí, že se mu lépe spí, lépe sportuje, že lépe vypadá…“ U děvčat často vyhrává i fakt, že si mohou dovolit více módních výstřelků a dopřát si atraktivnější oblečení.

Zdravé stravování určitě nemusí být strašákem. Může to být naopak začátek životní éry, v níž si dítě začne více vážit samo sebe a získá sebedůvěru.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz