



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O dětech](#) 1. 3. 2013 | dpe

# Co dám tomu človíčku... II.

URL článku: [magazin/clanky/o-detech/Co-dam-tomu-clovicku...-II.\\_s10013x7576.html](http://magazin/clanky/o-detech/Co-dam-tomu-clovicku...-II._s10013x7576.html)

Nadbytek bílkovin a sacharidů, příliš mnoho cukrovinek, hodně soli, nedostatek ovoce, žalostně málo zeleniny, častá návštěva restaurací rychlého občerstvení. To jsou nejčastější nešvary stravování dětí.



Tyto alarmující údaje loni zazněly na konferenci o stravování a obezitě dětí. Naštěstí už je mnoho rodičů, kteří na výživu svých ratolestí dbají. **I při správném složení jídelníčku se však mohou vyskytnout problémy.**

Dcerka paní Jitky Veselé měří 101 cm a váží 18 kg, a tak se podle růstových grafů nachází v pásmu nadváhy. „Není žádné tintítko, ale jako tlouštík mi taky nepříjde, ani mému okolí,“ píše paní Veselá.

## Jídelníček je pestrý

A co dcerka jí? „Ráno snídá většinou jáhlovou (ovesnou, pohankovou...) kaši nastavenou jablíčkem, posypanou troškou semínek (mandle, slunečnice, dýně). Ke svačině bílý jogurt nebo ovoce. K obědu je polévka (zeleninový nebo masový vývar, polévky nezahušťuji) a například dušený kuřecí plátek, rýže natural (celozrnné těstoviny, brambory...) a čerstvá zelenina.

Ke svačině mívá holčička plátek celozrnného chleba, tvarohovou pomazánku se zeleninou, vajíčkem, nebo bílý jogurt s vločkami (ovesnými, pohankovými, špaldovými...). K večeři je buď polévka, nebo celozrnné pečivo s pomazánkou, šunkou...

Přes den pije hlavně **ovocný neslazený čaj a vodu,**“ vyjmenovala paní

Veselá a jedním dechem dodala, že sladkosti ona sama nekupuje a dcerka je má jen výjimečně, když je od někoho dostane. A to je maximálně jednou za 14 dní. „Mám dceru nějak **omezovat, třeba v množství jídla?** Nebo spíš **přidat víc pohybu?**“ ptá se paní Veselá. „Já ani její otec nemáme sklony k nadváze,“ upřesňuje nakonec.

## Nejsou porce příliš velké?

Skladba jídelníčku malé slečny se dietoložce PhDr. Karolíně Hlavaté, PhD. líbí. „Podle popisu vypadá jídelníček velice pěkně, je pestrý, s dostatkem zeleniny a mléčných výrobků,“ chválí. Správně je podle ní i **podávání neslazených nápojů a malé množství sladkostí.**

Proč se tedy hmotnost dítěte nachází v pásmu nadváhy? „**Příčinou mohou být příliš velké porce,**“ domnívá se Karolína Hlavatá. Připomíná, že při sestavování jídelníčku je vhodné se řídit [výživovou pyramidou](#). „Tady přesně najdete, Kolik porcí z té které skupiny potravin je třeba za den sníst. Velikost porce je určena,“ radí zkušená dietoložka. „Pokud neobjevíte chybu ani tady, je rozhodně dobré přidat pohyb, který neuškodí nikdy,“ dodává.

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)