magazín pro zdravý životní styl, 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

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 děti. 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 nepřijde, 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.

Copyright © 2024