



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O dětech](#) 19. 9. 2013 | beda

Sklony k obezitě si pěstujeme od dětského věku

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Sklony-k-obezite-si-pestujeme-od-detskeho-veku__s10013x7916.html

Důvod přejídání, obezity a neúspěšného hubnutí v dospělosti může mít svoje kořeny už v dětství. Stravovací návyky, které člověk získá v útlém věku se později velmi obtížně přeučují. Vyvážená strava je důležitá od malička, rodiče by proto neměli ke stravování svých dětí přistupovat laxně.



“Nové výzkumy v oblasti příjmu potravy a stravovacích návyků ukázaly, že **stravovací návyky malých dětí mohou mít úzký vztah s rizikem obezity v dospělosti**, s čímž se i denně setkávám v praxi ve své ordinaci,” popisuje [nutriční terapeutka Veronika Jirkalová](#). **Rodiče mohou významně ovlivnit stravovací návyky svých dětí a to jak pozitivně, tak negativně.** Je potřeba se zaměřit na **výběr potravin, technologickou úpravu pokrmů, skladbu jídla během dne, preference potravin, systém nakupování, skladování jídla** apod.

V jakém směru můžete tedy jako rodič svému dítěti prospět, a na co si dát v případě stravy

naopak pozor?

Děti dávají přednost určitým druhům chutí před jinými, preferují zejména sladká jídla a snaží se vyhýbat jídlům hořkým, jakými jsou například některé druhy zeleniny. S postupným vývojem dítěte se stává, že dítě odmítá určité jídlo a stává se ve stravě vybíravým. **“Neochota zkoušet nové chuti a nová jídla se nazývá neofobie a objevuje se přibližně ve věku šesti měsíců dítěte,”** uvádí Jirkalová. Děti odmítají přijímat především zeleninu. Někteří rodiče dítě upokojí tím, že mu dají jídlo, které mu chutná, jiní se snaží dítě krmit ovocem a zeleninou. Avšak k tomu, aby dítě takovou potravu přijalo, využívají důmyslné odměny. “Výzkumy však ukázaly, že intuitivní chování rodičů, kteří odmítají dávat dětem méně výživově hodnotné jídlo a snaží se dítě odměňovat za příjem výživově hodnotné stravy, může být ve výsledku zcela zavádějící a může vést ke **špatným stravovacím návykům** a k rozvoji obezity v pozdějším věku dítěte,” varuje nutriční terapeutka.

Špatné stravovací návyky

Mezi ty nejčastější prohřešky, kterých se jako rodiče můžete dopustit, patří to, že necháváte své potomky **vynechávat svačiny a další jídla během dne**. Neodrazujete je od pití slazených limonád a energetických nápojů. Kapitola

sama pro sebe je i minimu pohybu dětí. To vše může mít za následky, přibývání na váze, případně obezitu, nebo naopak podvýživu a řidnutí kostí, pokud jsou u dítěte nasazeny brzké diety a nemá dostatečné množství základních nutrientů.

Jde to i pozitivně

Rodiče mohou pozitivně ovlivnit stravovací návyky svých dětí, a to následujícím způsobem:

- Jít jako rodič sám **příkladem** a jíst širokou paletu ovoce a zeleniny.
- **Rozvrhnout čas jednotlivých jídel**, tedy stanovit pravidelné časy příjmu potravy a jíst společně jako rodina.
- Nabízet dětem **nová jídla**, která jsou nutričně hodnotná, ale nemají u dětí okamžitý úspěch. Je třeba snažit se opakovaně, aby si získala přízeň a oblibu vašeho dítěte.
- **Dovolit dítěti, aby mohlo samo regulovat svůj příjem potravy**, aby si samo řeklo, když má hlad nebo když je syté. Samozřejmě s určitými hranicemi, aby nedocházelo ke zbytečnému přejídání se.
- Upravit ovoce a zeleninu do takové podoby, která bude pro dítě **zajímavá**.

Můžeme z nich vytvořit různé tvary a postavičky, dítěti pak i neoblíbená zelenina zachutná mnohem více.

- Dát dítěti minimální počet omezení ve stravě a naučit ho, že **veškeré jídlo může být součástí zdravé výživy v těch správných porcích.**

- **Povzbuzovat** a nikoli nutit děti k příjmu ovoce a zeleniny.

- Dávat dětem větší porce zeleniny nebo servírovat zeleninu jako hlavní chod a vést je k tomu, že tak je to **zcela běžné a normální.**

- **Chválit** dítě za dobré stravovací návyky a nabízet mu za příjem nutričně hodnotné stravy odměnu, která není ve formě jiného jídla či sladkosti.

Pokud si myslíte, že byste stravování svých dětí mohli ovlivňovat lépe než doposud, začněte od začátku. Zaměřte se na snídaně a svačiny. Zde Vám přinášíme příklad týdenního

snídaňového a svačínového programu:

- Pondělí**
 - snídane – cereálie s ovocem, mlékem nebo jogurtem
 - svačina – celozrnný toast s margarínem, plátkem sýra nebo kvalitní šunky a kousek zeleniny
- Úterý**
 - snídane – chléb s rybí či zeleninovou pomazánkou, ozdobený čerstvou okurkou či paprikou
 - svačina – bílý jogurt nebo zakysané mléko a banán
- Středa**
 - snídane – jáhlová, rýžová nebo krupičná kaše s kousky ovoce
 - svačina – omeleta s kousky zeleniny
- Čtvrtek**
 - snídane – sendvič s žervé a kouskem zeleniny
 - svačina – muffiny s jablíčkem z celozrnné mouky
- Pátek**
 - snídane – vajíčko natvrdo, chléb a kousek zeleniny
 - svačina – cereálie s pudinkem a čerstvým ovocem

Další tipy:

- ovocný salát – mix sezonního ovoce v misce
- zeleninový salát – mix v misce
- ovocné přesnídávky
- sušené ovoce
- přírodní ořechy nebo semínka
- mléčné tvarohy a mléčná rýže
- jogurty s cereáliemi a ovocem
- zakysaná mléka
- mléko a dezerty ze sójového mléka
- cereální sušenky s nižším obsahem cukru a vyšším podílem vlákniny
- müsli tyčinky s nižším obsahem cukru a vyšším podílem vlákniny

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