**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**
O dětech 11. 8. 2014 | veve

# Naučte své děti zdravě jíst

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Naucte-sve-deti-zdrave-jist__s10013x8234.html

Co se v mládí naučíš, ve stáří jako když najdeš. To platí i o výživě. Rozhodující vliv na chuťové preference svých potomků, a tedy i na to, zda budou mít v pozdějším věku nadváhu či obezitu, mají rodiče. Ne všechny, byť dobře míněné, výchovné postupy, jsou však účinné.

V Evropě je v současné době **každé páté dítě obézní nebo má nadváhu**. „**U těchto dětí je vyšší riziko civilizačních chorob, jako jsou nemoci srdce a cév nebo diabetes 2. typu,**“ varuje dietoložka Karolína Hlavatá. To, zda budeme mít nadváhu, určují do jisté míry geny, větší část ale ovlivňuje tělesná aktivita a strava. Zatímco geny nám nikdo neodpáře, stravovací návyky jsou fixované od narození v rodině. Právě **prvních 6 let je z hlediska formování správných stravovacích návyků nejdůležitějších**.

## Nové potraviny chtějí čas

Sladká chuť je nám vrozená – mateřské mléko je sladké, a tak ji dáváme přednost před hořkou chutí, která může signalizovat nebezpečí (jedovaté potraviny). I tak jsou ale chutě do velké míry naučené. **Pokud dítě nějakou potravinu odmítá, automaticky to neznamená, že bychom ji po prvním**

**odmítnutí měli vyřadit z jídelníčku.** Děti obvykle odmítají některá jídla, protože jsou pro ně nová. To se může opakovat několikrát, než si postupně vypěstují k novým chutím kladný vztah. „**Dětem je důležité jídlo nabízet opakovaně, trvat alespoň na ochutnání, ale nenutit ke snědení celé porce**,“ radí dietoložka Hlavatá.

**Neofobie** je odpor vůči ochutnání nových, dosud neznámých potravin. Zdá se, že neofobie **je minimální ve věku kolem 6 měsíců**, takže děti v tomto věku mohou být ochotnější vyzkoušet nové chutě.

## Omezování, nucení, odměňování – všechno špatně

Ne všechny dobře míněné rodičovské postupy, jak naučit dítě zdravě jíst, vedou ke zdravým stravovacím návykům. „**Omezování méně zdravých jídel, nucení k jídlu výživově bohatších jídel nebo odměňování dětí za správné chování, to vše může být ve skutečnosti kontraproduktivní.** Výsledkem chybné, byť dobře míněné, výchovy může být v pozdějším věku dětská obezita,“ varuje doktorka Hlavatá.

## Aby z nich nevyrostli otesánci…

Britská studie z roku 2012 zjistila, že **děti přísných rodičů, kteří striktně omezují své děti ve výběru jídla, byly v pozdějším věku náchylnější k nadváze**. Přílišné omezování může vést k poruše samoregulace vnitřních pocitů sytosti a hladu. „**U dětí bývá časté, že se střídají období, kdy jedí více a kdy přijímají méně jídla.** Je to normální fyziologický proces, **nemá tedy cenu dítě za každou cenu nutit** do jídla nebo mu podávat velké porce. To jsou přesně způsoby, jak narušit přirozenou regulaci jídla," varuje Hlavatá. Rozumná míra omezování může dětem naopak prospívat.

„**Zasáhnout má význam v okamžiku, kdy je dítě obézní.** Zde je důležité se zaměřit na především na **sladkosti, sladké nápoje a potraviny typu fast foodu**. Jedna dobrůtka nevadí, ale nemělo by to být na úkor běžného jídla," radí dietoložka.

Výzkum dále zjistil, že děti, jejichž **rodiče omezují stravu rozumnou měrou, spotřebují celkově méně kalorií než děti, jež rodiče omezují příliš nebo téměř vůbec**. Tyto děti jedly v pozdějším věku více ovoce, méně sladkostí a tučných zákusků a snídaly pravidelněji než děti rodičů v tomto směru lhostejných.

## Když sníš oběd, dostaneš čokoládu

Odměňování dětí za dojídání zdravých jídel je jinou běžnou praxí rodičů, kteří to s dětmi myslí dobře. Ovšem **odměna ve formě zvláště chutného jídla může nakonec překazit vlastní účel odměňování**. „Pokud je sladké a tučné jídlo nabízeno jako odměna, dítě si ho zafixuje jako žádanější a jeho chuť převýší chuť zdravého jídla. **Odměňování navíc dětem nedovolí, aby si vypěstovaly vlastní motivaci ke zdravému stravování**," upozorňuje Hlavatá. Daleko lepších výsledků mohou rodiče dosáhnout, pokud již v útlém věku dítěti opakovaně nabízejí rozmanitá jídla.

## Buďte dobrým příkladem

Obrovskou úlohu hraje nápodoba. Jak jedí rodiče, případně starší sourozenci, budou jíst i menší dítka. „**Hlášky typu zelenina je jen pro králíky, řízek je nejlepší dieta rozhodně nepovedou k radostnému chroupání mrkve**," upozorňuje Hlavatá. Zvláště v raném věku dítěte **je důležité, aby rodiče byli dobrým příkladem**. Dítě spíše ochutná neznámé jídlo, pokud vidí někoho, kdo je také jí. „**Když si vezmete z talíře dítěte a dáte najevo, že vám chutná, dítě pak spíše jídlo ochutná**," radí, jak správně motivovat své děti, Karolína Hlavatá. Důležitá je i kultura stravování a klid při jídle.

## Je to hra

Výchova dětí ke zdravým stravovacím návykům se může zdát úmorná, ale taková být nemá. Britská studie rovněž ukázala, že když 4 až 6 letým dětem například **často odmítanou zeleninu vtipně naaranžujeme – třeba do tvaru obličeje, loďky nebo domečku – dítě má větší motivaci jídlo dojíst**.

Velkou roli hraje i odpovídající velikost předkládaného jídla. Výzkum ukázal, že **když byla porce mrkve zdvojnásobena a servírována jako první chod, děti jí snědly o 47 % více**. Zvětšování porce zeleniny a zmenšování porce energeticky bohatých, ale méně výživných potravin, vede ke zdravějšímu stravování.

## Desatero správného rodiče

Jak na to, aby dítě jedlo zdravě? Snažte se dodržovat alespoň některé

z následujících bodů:

- **Buďte dobrým příkladem** – jezte pestře, pravidelně zařazujte zeleninu a ovoce.
- Nabízejte **opakovaně 5–10 krát nová jídla**, přestože zpočátku dětem nechutnají.
- Dávejte dětem **prostor samostatně rozhodovat** o tom, kdy mají hlad a kdy jsou syté.
- **Zapojte děti do přípravy jídla**, voďte je na nákupy, dejte jim určitou volnost při výběru potravin. Nechceš banány? Dobrá, vyber jiné ovoce.
- **Pochvalte** děti nebo **nabídněte odměnu, ale pozor ne v podobě jídla,** když snědí zdravé jídlo nebo okusí nové.
- Děti do jídla **nenuťte, povzbuzujte** je.
- Naplánujte doby jídla a **jezte u společného stolu**.
- Omezujte děti umírněně a vysvětlete jim, že **každé jídlo může být zdravé v přiměřeném množství**.
- **Udělejte z jídla hru** – vizuálně přitažlivé jídlo děti snědí mnohem radostněji.
- **Buďte aktivní**, ne však pedantičtí a panovační.

# Chcete se dozvědět víc? Přijďte na náš workshop na téma Výživa dětí. Pořádáme ho 18. září v Brně.

## Workshop BRNO: Výživa dětí

**18. 9. 2014 17:00–20:00 | Otevřená zahrada**

Pro děti víc než pro dospělé platí, že jejich zdraví poškozujeme nejen tím, co nezdravého snědí, ale také tím, co zdravého nesnědí. Stravovací návyky zakládají rodiče už v dětství. Naučte své děti správně jíst. Jak na to poradí PhDr. KAROLÍNA HLAVATÁ, Ph.D. KDY: 18. září, 17–20 hod KDE: Otevřená zahrada, Údolní 567/33, Brno

**Koupit vstupenky**


*Zdroje*

*Vliv rodičů na potravinové preference a energetický příjem. EUFIC.*
*http://www.eufic.org/article/cs/health-lifestyle/healthy-eating/artid/Parental-influence-children-food-preferences-and-energy-intake/*

*Gibson EL et al. (2012). A narrative review of psychological and educational strategies applied to young children's eating behaviours aimed at reducing obesity risk. Obes Rev 13(1):85–95.*


---


Copyright © 2025

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