magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 22. 3. 2016 | bse

Petr Havlíček: Do svačin pro děti vložte svou energii

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Petr-Havlicek:-Do-svacin-pro-deti-vlozte-svou-energii__s10013x8594.html

Správný jídelníček dětí je základem pro zdravý růst a vývoj dětí. Dětská obezita se však bohužel stává celosvětovým trendem. Na otázky spojené se stravováním dětí jsme se zeptali Petra Havlíčka, výživového specialisty, odborného garanta Vím, co jím a otce, který poctivě chystá svačiny.

Jak by se měly správně stravovat děti ve školním věku, stačí jím jídlo z jídelny? Je dostatečně „nutričně kvalitní?“

Téma školních jídelen začíná být tak trochu tématem celospolečenským a třaskavým. Stále více a více rodičů začíná řešit skladbu a kvalitu obědů ve školních jídelnách. Je potřeba ale říct, že aspektů, které dnes ovlivňují vaření ve školních jídelnách je více, než by se mohlo zdát. Za prvé je zde norma, zvaná "***Spotřební koš***"***. Tato norma ukládá školním jídelnám nejen z jakých základních komodit mají vařit, ale i to, jak často je mají rotovat v průběhu měsíce. Nicméně, tato norma je zastaralá a není příliš vypovídající.*** *Dalším problémem je* ***předpis nutričních hodnot*** *jídel a ty jsou* ***zastaralé a nevyhovující taktéž.*** *Dalším problémem je* ***cena oběda****, do které se musí jídelny vejít. A pak je zde, samozřejmě, ještě* ***lidský faktor.***

Velmi záleží na tom, kdo se o stravování stará. Zažil jsem jídelny, kde byli schopni tvořit úžasná jídla i v rámci nevyhovujících nařízení, ale zažil jsem i jídelny, kde se vařilo nechutně, za draho a výlučně z polotovarů. Je ale třeba říct, že v brzké době se chystá změna prováděcích předpisů a snad se blýská na lepší časy. ***Společně s Vím, co jím a ve spolupráci se Státním zdravotním ústavem se na těchto změnách začínáme podílet.*** *Ale je naivní si myslet, že změnou školního stravování se změní stravovací návyky či spíše zlozvyky našich dětí.* ***Stále zde zůstáváme my rodiče a hlavně na nás záleží, jak se naše děti budou stravovat.***

Zdroj: Little girl in school cafeteria waiting lunch z Shutterstock

Co mají rodiče připravit svým dětem k svačině do školy?

Já bych doporučil v prvé řadě začít svačiny doopravdy chystat. *Tím mám na mysli to, že do přípravy svačiny vložíme alespoň nějakou vlastní*

energii a invenci a neodbudeme svoje dítě kupovanou sušenkou anebo jiným nesmyslem. ***Svačina by měla určitě obsahovat kousek čerstvého ovoce, mléčný výrobek (například jogurt) a třeba obložený celozrnný rohlík.*** *Aktivní a štíhlé dítě může mít ve svačinovém boxu i* ***kousek kvalitní čokolády.***

Jakou svačinu chystáte dceři Vy?

S naší Luckou je to trochu komplikovanější, neboť má, asi ale jako každé dítě, svá stravovací období. Byly doby, kdy jsme obden pekli muffiny, jindy to byly ochucené tvarohy a nyní vede „křupavý chlebík“ s vepřovou šunkou. Za pár dní uvidíme, kam se bude náš domácí catering směřovat. Vždy má ale v boxu dvě až tři věci a láhev vody nebo čaje. ***Pro nás jsou Lucčiny svačiny velmi důležité, protože poměrně hodně sportuje a tudíž potřebuje jíst o trochu více, než většina jejích spolužáků.*** *Proto jí často vozíme i druhý*

oběd, protože ne vždy sní oběd ve školní jídelně a rozhodně není dobré, aby šla na trénink hladová.

Jak se vyvarovat toho, aby si děti kupovaly sladké? Existuje nějaká přijatelná náhražka?

Základní rada je, aby si rodiče zanalyzovali, proč má jejich dítě vyšší potřebu sladkostí. *Zda je to z důvodu nevyváženosti jídelníčku nebo si jej tak naučili, aby měli klid a nemuseli chystat hodnotnější jídla anebo zda jejich dítě není náhodou pod vyšším psychickým tlakem a svoji nepohodu nekompenzuje pomocí sladkého, stejně jako my, když nezvládáme. Zda je sladké chuťově možno něčím nahradit – tak tady bude asi odpověď záporná.* ***Většina sladkostí je totiž tak nacpaná cukrem a tuky, takže méně chuťově výrazná, byť zdravější varianta, dítě, které je zvyklé na sladké, neuspokojí.*** *Ale dá se omezit nahodilý nákup nesmyslů, které dítě de facto pro svůj zdravý růst a vývoj nepotřebuje. Pokud jdou vaše děti na nákup s vámi, zajistěte, ať se před tím kvalitně najedí. Sytý člověk, dítě i dospělý, nemá pak takovou potřebu kupit v košíku vše, co uvidí.* ***Ale zásadní jsme zase my a náš přístup k sobě a svému stravování. Takže jít opět příkladem.*** *Těžko můžeme dítěti něco vyčítat, když stejnou chybu děláme i my.*

Petře, čím to, že jsou děti v ČR čím dál obéznější?

Já myslím, že je to v posledních letech trend celosvětový a obezita se začíná šířit i v tzv. třetím světě, kde se očekává exploze obezity a s ní spojených civilizačních chorob. *Příčin, proč tomu tak je, je více a jsou všeobecně známě, neboť se o nich neustále mluví v odborné i laické veřejnosti.* ***Prostě, velmi blbě jíme, téměř vůbec už se nehýbeme, neodpočíváme a všichni jsme ve stresu.*** *Prostě jsme přestali žít v souladu sami se se sebou a přestali jsme se vnímat a poslouchat. A to se pak mohou všichni odborníci přetrhnout a radit o sto šest, ale bude to, jak když hrách na stěnu hází…*

Co dětské diety – kdy a jaké jsou nejvhodnější?

Rozhodně nejsem příznivcem diet a u dětí obzvlášť (pokud tedy člověk nemá zdravotní problém, který dietní režim vyžaduje). *Dítě má jíst vyváženě, kvalitně a pestře a k tomu se i přirozeně hýbat a dostatečně odpočívat – stejně jako dospělý člověk. Je třeba mít stále na zřeteli, že dítě roste a vyvíjí se a nějaké razantní redukční diety mohou mít* ***neblahý vliv jak na jeho zdraví, tak na jeho psychiku.*** *A dětská psychika je věc velmi citlivá. Proto je třeba komplexní přístup, který bude ale aplikovat celá rodina. Není možné dítě vyvrhnout ze svého středu tím, že mu nastolíme nějaký striktní režim a sami se budeme chovat, jak jsme se chovali doteď.* ***Je třeba si uvědomit, že za nadváhu dítěte může v drtivé většině případů jeho rodič.*** *Takže, co jsme si společně zkazili, musíme společně napravit.*

Týká se dětí jojo efekt?

Jasně. Setkávám se s tím stabilně. V dětství to nadváhou a dietami začíná, v dospělosti obezitou končí.

Jak je to s pohybem? Kolikrát týdně by se mělo dítě hýbat? Co říkáte na cvičení dětí

v posilovně?

Pohyb by měl být naprosto přirozenou součástí denního režimu každého dítěte a vztah k němu by měli rodiče budovat od raného dětství. *Pokud si dítě nezíská k pohybu vztah, pak i v dospělosti bude mít problém se jakkoli hýbat. A dítě, které je pohybové „dřevo“ je častým cílem krutých žertíků svého dětského okolí. Takže pohyb určitě ano.* ***Jde ale o to, vybrat správnou formu pohybu****.* ***Zpočátku by mělo jít o všeobecný pohybový rozvoj a až později je možno vybrat jeden směr, kterým jít, pokud chce dítě (a ne jen ambiciózní rodič) vážněji sportovat.*** *U dítěte ale platí dvojnásob, že by měl do vážnější formy pohybu vstoupit odborník, či spíše odborníci. A to proto, aby se dítě i při zvýšené fyzické zátěži harmonicky vyvíjelo, fyzicky, ale i psychicky a nebylo jednostranně přetížené a unavené. Fyzický a duševní rozvoj by měly jít ruku v ruce a nelze preferovat ani jedno, ani druhé. A posilování 12-13 letých dětí? Stačí s vlastním tělem a pod dohledem odborníka, nejlépe fyzioterapeuta. Činky a stroje opravdu v tomto věku nejsou potřeba.*

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