magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 19. 5. 2015 | tep

České děti nejedí pravidelně. Jsou pak obézní

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Ceske-deti-nejedi-pravidelne.--Jsou-pak-obezni__s10013x9137.html

Trápí vás nadváha nebo máte problémy se stravou a nevíte si rady? V nové sérii videoseriálu z dílny Vím, co jím a piju se nutriční specialisté Karolína Hlavatá a Petr Havlíček zaměřili na problémy každého z nás. Dnes startujeme nadváhou u dětí!

Boj s nadváhou je věčným tématem naší iniciativy. Ačkoli souvisí hlavně s nevhodnými potravinami a chybnými stravovacími návyky, konkrétní chyby bývají všelijaké. Někdo vynechává snídaně a svačiny, jiný se přejídá navečer a další se málo hýbe. Rozhodli jsme se proto podívat nadváze na zoubek z různých pohledů: **z pohledu dítěte, adolescentky, ženy po porodu, může kolem třicítky, ženy snažící se skloubit práci i rodinu a seniora.**

V každém z nových dílů se tak naši odborníci vydají za lidmi, kteří se přihlásili na výzvu ohledně účasti v natáčení, a řeší s nimi jejich starosti s výživou. Děkujeme všem, kteří projevili svůj zájem, i když nakonec nebyli vybráni. Věříme, že řešení svých problémů najdou v jednotlivých dílech. **První díl se zaměřuje na nedostatky ve stravování u dětí.**

Obézních dětí přibývá

České děti mají problém se svojí hmotností stejně jako dospělí. **Od roku 1996 stoupl počet obézních dětí trojnásobně.** Situace je horší u chlapců – každý pátý má nadváhu. S výskytem nadměrné hmotnosti v dětském věku následně roste riziko nadváhy v dospělosti a zvyšuje se riziko vysokého tlaku nebo cukrovky. Vyplývá to ze Zprávy o zdraví obyvatel ČR Ministerstva zdravotnictví ČR.
„Pokud zdravý životní styl nevštěpují rodiče svým potomkům již od dětství, je pro ně v dospělosti velmi těžké měnit něco, co bylo vytvářeno a udržováno desítky let. ***Děti se návyky učí nejvíce nápodobou.*** *Nestačí proto jen výchova, nezbytná je i názorná ukázka. Když rodina tráví volný čas na výletech, v přírodě nebo sportovní aktivitou, je méně pravděpodobné, že dítě prosedí celé hodiny u počítače. Pro dítě je těžké začít sportovat, když zbytek rodiny sedí u televize.“* vysvětluje **specialistka na výživu Karolína Hlavatá.**

Příběh Anetky: Proč ji „honí“ mlsná?

V aktuálním díle se Karolína Hlavatá vydala za dvanáctiletou Anetou. Zjistila, že její hlavní výživovou chybou jsou vynechané snídaně a nedostatečné večeře. Dívka má pak neustále chuť na něco dobrého. Karolína Hlavatá proto

radí, na co by se Aneta měla ve svém stravování více zaměřit. Celý příběh si prohlédněte v přiloženém videu.

Nepravidelnost ve stravování bývá u dětí častou chybou. Potvrdil to i průzkum iniciativy Vím, co jím a piju z roku 2013 provedený ve spolupráci s Ahold Czech Republic zaměřený na stravování mladších školáků. Ukázal, že doporučovaný pravidelný pětidenní jídelní režim dodržuje necelá polovina českých dětí. Přibližně 10 procent se stravuje jen 3x denně, dalších 10 procent naopak více než pětkrát.

Děti by neměly zapomínat svačit

Častou chybou dětí je vynechávání svačin. Chuť na odpolední svačiny například nepociťuje čtvrtina mladších školáků, přestože si ji mohou dát. *„Právě absence odpolední svačiny vede k nadměrnému příjmu energie při večeři, případně může být i příčinou večerního mlsání. Vynechávání odpoledních svačin tak přispívá ke vzniku nadváhy a obezity,“* komentuje situaci Karolína Hlavatá. Další příčiny vedoucí k nadváze u dětí se dozvíte ve videu.

Podle Petra Havlíčka děti často odmítají ovoce, zeleninu, luštěniny i tmavá masa. Chybí jim pak železo, jód, vitamín C i vláknina. *„Problematické*

suroviny se snažte do jídelníčku zařazovat a obměňujte receptury,“ doporučuje výživový specialista.

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