magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 9. 6. 2015 | tep

Video: Dospívající chtějí jíst jinak. Neví si ale rady

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Video:-Dospivajici-chteji-jist-jinak.-Nevi-si-ale-rady__s10013x9170.html

Přes den jídlo z rychlého občerstvení, energetické nápoje, večer pivo, výjimkou není ani alkohol. Na druhou stranu zase veganství, nebo roztodivné diety. To jsou stravovací neduhy současných dospívajících. Jaká jsou rizika stravování adolescentů? A jak těmto hrozbám předcházet?

Zatímco u dětí je častým problémem nadváha a obezita, potíže dospívajících se v následujících letech rozšiřují. **Často začnou inklinovat k alternativním způsobům stravování, v případě dívek zejména k omezujícím dietám.** V současnosti mezi mladými lidmi bodují směry, jako je například veganství, které ale pro dospívající organismus není vhodné. Pro mladé lidi představují hlavně cestu, jak se odlišit.

Obezita představuje podle výsledků mezinárodní studie HBSC problém i nadále. Výsledky byly zveřejněny ve Zprávě o zdraví obyvatel ČR Ministerstva zdravotnictví ČR. **Od roku 1996 do roku 2012 vzrostl počet obézních mladistvých téměř čtyřnásobně - z 6,1 tisíc na 20,1 tisíc.** Hůře jsou na tom chlapci. V patnácti letech byl počet děvčat s nadváhou na necelých deset procent, počet obézních chlapců a chlapců s nadváhou dosáhl téměř 20 procent.

Společné večeře u rodinného stolu

Jenže ohlídat jídelníček adolescenta není jednoduché. **Základní přehled tak můžete získat díky společnému stolování.** Proto je dobré zvykat děti na společné večery během týdne a víkendové obědy již od malička. *„Je to jednoduchý způsob, jak odhalíte, zda váš dospívající potomek záměrně nevynechává některé druhy potravin nebo dokonce celé jídlo. Stejně tak získáte přehled o tom, jestli nejí příliš mnoho, nebo naopak nedostatečně. Obezřetnost je na místě, každý třetí adolescent například vůbec nesnídá,“* radí Karolína Hlavatá, dietoložka a odborná garantka Vím, co jím a piju. Další tipy, jak vést děti ke zdravému životnímu stylu se dozvíte v dnešním videu.

Pozor na automaty ve školách

Pro stravování dospívajících představují problém také školní automaty. *„Jejich nabídka není slavná - obvykle zcela chybí ovoce a zelenina, zpravidla i mléčné výrobky. Za nákupem v automatech obvykle stojí nedostatečná vůle rodičů připravovat potomkům svačinu,“* vysvětluje dietoložka. **Zatímco v 1. třídě si svačinu nosí 90 % dětí, v 8. třídě je to už jen 54 %.** Kolem 15. roku věku tak děti samy rozhodují o tom, co si koupí.

Dívky a hloupé diety

Velký problém zejména u dospívajících dívek představují diety. **Omezují se nejen v konzumaci některých konkrétních potravin, ale často si záměrně zmenšují porce nebo omezují energetický příjem.** Jenže dívky naléhání rodičů příliš nezajímá. *„Mladí lidé slyší na argumenty dotýkající se jejich vzhledu. Na dívky často funguje to, že příliš nízká hmotnost způsobuje vypadávání vlasů nebo nekvalitní pleť,“* radí Petr Havlíček, výživový specialista a odborný garant Vím, co jím a piju.

Andrea: Nedoběhnu ani autobus

V dnešním videu svěřuje své stravovací problémy Andrea. Jí výhradně ve fast foodech, pije sladké nápoje a večer si dá občas i pivo. Ráno ji bolí žaludek, je unavená. Ale neví, jak a co by měla jíst, aby se cítila lépe. *„V mém okruhu jsme na tom stejně všichni. Taky je jim špatně, ale nikdo s tím nic nedělá,“* říká. Nikdo totiž neví, jak svůj stravovací režim změnit.

To odpovídá výše uvedenému výzkumu. Ukázal, že problémem mladých lidí je také kouření a pití alkoholu. V roce 2010 bylo denními kuřáky 18 procent patnáctiletých dětí. U alkoholu byla situace také nedobrá – **mezi roky 2006 a 2010 vzrostl počet dětí, které uvedly, že byly opakovaně opilé.** U

patnáctiletých chlapců to byl téměř každý druhý (46 %), u dívek se jednalo o 40 procent.

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