magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 3. 11. 2015 | bse

Video: Budování stravovacích návyků u batolat

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Video:-Budovani-stravovacich-navyku-u-batolat__s10013x9428.html

Zdravé jídlo a správné stravovací návyky jsou pro dítě v prvních třech letech života klíčové. Ovlivňují totiž jeho zdraví na celý život.

V prvních třech letech života můžeme stravou ovlivnit imunitní systém dítěte, funkci mozku, metabolismus a také jeho budoucí stravovací návyky.

Děti od jednoho roku do tří let se rychle vyvíjejí a rostou a tomuto tempu je třeba přizpůsobit i jejich jídelníček. **V tomto věku děti potřebují až 4krát více železa a vitaminu D než dospělý člověk.** Důležité je proto vybírat kvalitní potraviny v přiměřeném množství, volit pestrý a výživově vyvážený jídelníček s dostatkem kvalitních sacharidů, bílkovin, tuků a také ovoce a zeleniny. Zapomenout bychom neměli ani na dostatečný příjem tekutin, převážně čisté vody.

Po prvním roce je možné začít pomalu zkoušet kravské mléko a mléčné výrobky, můžeme začít i s luštěninami. **Dětem v tomto věku již rostou zoubky a tuhá strava pro ně již není problém.**

Budování jídelního režimu

„Velice důležité je hned z počátku nastavit pravidelný jídelní režim,“ **říká dietoložka Karolína Hlavatá.** Jídlo 5x denně. Tedy snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře. Dítě by mělo jíst vždy v klidu, nemělo by být ničím rozptylováno. Nedoporučuje se tedy mít při jídle zapnutou televizi nebo rádio.

„Z počátku je vhodné dětem jídlo mačkat, postupně krájet na menší kousky,“ radí Hlavatá.

Také určitě vyzkoušejte dát dítěti do ruky vlastní lžičku. I když hned samo jíst nebude a s jídlem si bude jen hrát, vytvoří si k němu vlastní vztah.

Když jídlo odmítá

V batolecím věku se začínají objevovat první odmítavé reakce na některé pokrmy. **Dětem se v tomto období začínají totiž rozšiřovat nové chutě.**

„Mějte na paměti to, že než dítě přijme novou chuť, novou potravinu, tak ji musí devětkrát až 12krát okusit,“ vysvětluje odbornice na výživu Karolína Hlavatá.

V tomto okamžiku je tak velice důležitá trpělivost. Nenuťte ho jíst něco, co vyloženě nechce. **Pokud budete dítě nutit, podpoříte akorát jeho odpor.** Naučte se s jídlem experimentovat a jít příkladem. **Jezte společně u jednoho stolu, snažte se dítěti ukázat, že jídlo, které odmítá, vy běžně jíte.** Zkuste ho „schovat“ do jiného pokrmu, u kterého máte jistotu, že ho má dítě rádo.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz