magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O dětech 27. 6. 2016 | Marcela Avramopulu

Děti a jejich stravovací návyky

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Deti-a-jejich-stravovaci-navyky__s10013x9819.html

Stravování dětí je stále otevřenou otázkou široké veřejnosti. Samozřejmě hlavně rodičů, ale i ostatních institucí jako jsou školní jídelny. V médiích je to často diskutované téma s odborníky. A i laickou veřejnost zajímá, co je nejen zdravé a moderní, ale i chutné a snadno dostupné. Mnozí z nás rodičů se ptají, jak děti naučit správně se stravovat a jak jim vštípit ty nejlepší návyky zaručující zdravý a pohodlný život.

Zdroj: Stravování dětí ze Shutterstock

Miminka a batolata se mají nejlíp

Když se narodí miminko, matka i ostatní členové rodiny se o něj pečlivě starají. Novopečené maminky studují co jíst při kojení, jak kojit, jak často, a ty, co nekojí, zase vybírají tu nejlepší náhradu mateřského mléka v rámci svých

finančních možností. **Na zdraví miminka nám přece všem záleží**.

Uplyne zhruba půl rok a začínají první příkrmy. Snad všichni poctivě zavádí podle výživových doporučení nejdříve zeleninový jedno druhový příkrm. A opět studují, který má být ten první. Většina rodičů začne příkrmy z mrkve, pak postupně kombinují různé druhy zeleniny, potom přidávají k zelenině maso, a ovocný přikrm, zařazují jako poslední. Což je správně, aby si dítě nezvyklo na sladkou chuť jako první a neodmítalo příkrmy, které sladké nejsou. **Tady v podstatě nezáleží na tom, jak se stravuje sama matka a zbytek rodiny.** Na první příkrmy dbají téměř všichni.

Přesto i zde najdeme určitá úskalí. **"Podle nejnovějších poznatků je důležité, aby se dítě již v období prvních příkrmů setkalo se širokou paletou různých druhů potravin. Častou chybou mnoha maminek je proto jednostranný jídelníček, kdy dítě dostává jen mrkev a pár dalších druhů zeleniny, z masa převážně drůbež. Výsledekm je jídelníček chudý např. na kyselinu listovou nebo tolik důležité železo."** upozorňuje dietoložka Karolína Hlavatá.

Přechod na stravu dospělých

Pak uplyne další půl rok a v době, kdy dítě přechází na stravu podobnou stravě

svých rodičů, nastává v životě potomka velká změna. **Dítě se zařazuje do stravovacích zvyklostí své rodiny.**

Pokud je rodina zvyklá jíst zeleninu, ovoce, ryby, luštěniny, bílé maso, zkrátka žít zdravým životním stylem, má více méně vyhráno. Děti do něj naskočí zcela automaticky. V mnoha rodinách se ale stává, že je to právě opačně. Stravovací scénář může vypadat i strašidelně. Takové dítě pak ve třech letech miluje salámy, knedlo vepřo zelo a sušenky, zato zeleninu nechce ani vidět a z jogurtů jí jen křupinky schované ve víčku. Výjimečně vezme na milost nějaké sladké ovoce. A čtyřleté děti z takových rodin, možná i mladší, zcela běžně najdeme se svými rodiči ve fastfoodu, jak obědvají hranolky, smažené kuřecí nugety a zapíjí to kolou.

"Nikdy proto nezapomínejme, že jídlo není jen palivem, ale vedle zdroje energie nám poskytuje cenné vitaminy, minerální látky a tzv. látkys bioaktivním účinkem, které jsou nezbytné pro fungování celého organismu. Takže strava založená na uzeninách, fast foodu a sladkém pití rozhodně nedodá tělu to, co potřebuje." doplňuje Hlavatá.

Rodina je vzorem

I ve stravování platí, že dítě napodobuje stravovací chování svých

nejbližších.

Rodič je nejen ten, kdo dítěti vaří a nakupuje, ale i ten, kdo mu je vzorem v tom, jak jí, co jí i kdy jí.
Nejlepší cestou je poskytnout dítěti možnost, aby okoukalo v rodině kvalitní stravovací návyky. Chceme, aby dítě jedlo zeleninu? Mějme každý večer na stole hezky upravený velký talíř rozmanité zeleniny. **Chceme, aby během jídla dítě spořádaně sedělo u stolu?** Seďme s ním, jezme s ním a třeba si něco pěkného povídejme. Představme si hezký letní večer, kdy kolem stolu se spoustou zeleniny se sešla celá rodina k večeři. V příjemné atmosféře každý člen povypráví o zážitcích z celého dne a při tom třeba chroupe mrkev.

Vyhrajme věčný boj se zeleninou

Spousta rodičů si stěžuje na to, že jejich děti nejedí zeleninu. Rodiny, kde se zelenina konzumuje denně zcela automaticky, většinou tyto problémy s dětmi nemají. **Zelenina má být součástí jídelníčku všech generací.**

Je mnoho variant, jak jí do svého jídelníčku zařadit. Zeleninu můžeme nakrájet na kousky, oblíbenou volbou je třeba červená paprika, mrkev nebo okurka a nabídnout jí spolu s pečivem a sýrem ke svačině, k večeři, nebo jí nechat na

stole jako „ďobání“.

Další možností jsou zeleninové saláty, ale počítá se samozřejmě i tepelně upravená zelenina. Vždyť i do guláše nebo polévek můžeme přihodit žampiony, mrkev a další druhy, podle chuti. Pokud dítě ze začátku zeleninu v teplých pokrmech odmítá, můžeme jí rozmixovat nebo propasírovat. **Možná vašeho potomka bude k jezení zeleninových pokrmů motivovat informace** o tom, že i v oblíbené svíčkové nebo rajské je plno zeleniny. Můžete také zeleninu orestovat, a teď v létě se dá i ugrilovat. Vyzkoušet můžeme papriky, lilky, cukety, cherry rajčata, žampiony a další, co nás napadne.

Je možné, že děti, které nejsou zvyklé na zeleninu, ji budou ze začátku odmítat. **Důležité je vydržet**, nevzdávat se a potomky **do jídla zeleniny nenutit.** Děti jsou konzervativní, takže na změnu potřebují čas. **Kromě toho se uvádí, že dítě potřebuje potravinu alespoň desetkrát ochutnat, než ji vezme za svou.** Když uvidí, že zelenina stala běžnou součástí jídelníčku rodičů, když jim bude zelenina nabízena v různých podobách, sami si časem některou zeleninu oblíbí, nebo ji alespoň přestanou bojkotovat.

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