magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 25. 10. 2018 | PhDr. Iva Málková

Jak nenásilně a zábavně učit správnému vztahu k jídlu?

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Jak-nenasilne-a-zabavne-ucit-spravnemu-vztahu-k-jidlu__s20129x11210.html

Jak bojovat proti obezitě? Nejlepším způsobem je učit už naše děti, jak se zdravě a pestře stravovat. Podlé návyků, které budou mít vštěpené od rodičů, pravděpodobně budou žít celý život, a tak je v našem zájmu předat jim to nejlepší.

Kdy začít učit dítě správným stravovacím návykům? Když zjistíte, že jste těhotná. Již výživa v těhotenství **ovlivňuje zdraví** vašeho miminka. To, co bude tvořit jídelníček dítěte, až bude starší a jaký vztah k jídlu dítě bude mít, určujete právě vy a celá rodina, která je miminku modelem již od narození.

Od záplaty na emoce po emočního jedlíka

Pokud chcete zabránit častému jevu, kdy dítě nejí jen z hladu, ale **uzobává dobroty** z nudy, nebo když je mu smutno - reagujte na jeho pravé potřeby již od narození. V nejranějším vztahu matka - dítě je v popředí pozornosti krmení. Když dítě zapláče, může to být z mnoha důvodů. Má opravdu hlad a nebo je jen mokré, bolí ho bříško či vyžaduje pozornost matky?

Pokud matka reaguje na nespokojenost dítěte nevhodně, a přestože nemá hlad, nabídne mu potravu, dítě se uklidní, matka si oddychne a vše je zdánlivě v pořádku.

Dítě může vyžadovat přítomnost matky, její pozornost a místo toho dostane piškot, aby bylo hodné a "neotravovalo".

- I později, když dítě vyroste, je pro ně často jídlo **odměnou**.

Když překonalo nějaké útrapy, rozbilo si koleno, nekřičelo při injekci u paní doktorky, rodiče ho často odměňovali různými dobrotami. Dítě se tedy nenaučí rozlišovat mezi fyziologickými a psychologickými aspekty hladu. Zato se naučí řešit zátěžové situace jídlem nebo aspoň něčím, co dá do úst. Jídlo slouží jako **„záplata na emoce“**.

> Pokud tedy nechcete, aby dítě mělo narušený vztah k jídlu, řešte již od mala nepohodu dítěte, které nemá hlad, jinak než jídlem.

Společná kuchyně se dědí z generace na generaci

V rodině se často dědí z generace na generaci „společná kuchyně“, ať už předáváním receptů matky dceři (poctivá svíčková) či stravovacími zvyklostmi (neděle bez buchet není neděle, káva bez zákusku není možná, televize bez chipsů není to pravé ořechové apod.). Pokud si uvědomujete, že vaše stravovací návyky jsou jemně řečeno **nevhodné**, právě příchod miminka by mohl být pro vás a ideálně i pro manžela motivací to změnit.

Rodina je pro dítě mocným modelem. Dítě se od mala učí novému chování tím, že pozoruje a napodobuje chování lidí kolem sebe. A tak když holčička rozmlouvá s panenkami, často vás potěší, či zamrazí, jak v tom slyšíte sami sebe. Když chlapeček závodí s autíčky, odráží se v jeho slovech chování otce za volantem. Zrovna tak vám může dítě odmítat zeleninové jídlo **stejnými slovy**, jakými vás častuje manžel při podávání pro něho ne příliš oblíbené krmě.

Kdy začít?

- Kdy začínat s pěstováním správných stravovacích návyků a prevencí dětské obezity?

Vliv raného vystavení dítěte různým nevhodným potravinám ovlivňuje výběr jídla samotným dítětem i **v pozdějším věku**.

To se týká zejména sladkého, které zastává v naší kultuře funkci společenské komunikace nebo odměny. Ukázalo se např., že děti, které byly zvyklé pít do 6 měsíců sladkou vodu, vypily i v pozdějším věku této sladké vody daleko více než děti, které s tímto nápojem zkušenost neměly. Děti tedy jedí více to, na co **jsou zvyklé**.

Na druhé straně, pokud zavádíte do jídelníčku dítěte nové jídlo, nechť vás neodradí, když ho dítě na poprvé s nadšením nepřijme.

> Ukazuje se, že nové jídlo je nutné nenásilně nabídnout přibližně **7x**, aby dítěti začalo chutnat. Lze využít i psychologických poznatků, že např. u dětí do 4 let se preference utváří podle barev. **Nejraději mají červenou**, žlutou, oranžovou, nejméně rádi zelenou.

S věkem se preference mění, zvětšují se rozdíly v oblibě barev a děti kladou větší důraz na tvary a velikost. Lásku k zelenině můžeme pěstovat v podobě zeleninových talířů ve tvaru panáčka, zvířátek, srdíček, formičkami na vánoční cukroví může vykrájet okurku apod.

> Místo abychom se dítěte ptali: „chceš zeleninu?“, zeptáme se: „chceš papriku nebo rajče?“.

Dítě můžeme již zhruba od tří let zapojit **do přípravy jídla**. Pokud nechce pít mléko, může si samo namixovat koktejl v dětském mixérku či šejkru, pokud chceme podpořit konzumaci ovoce, může si samo umýt ovoce a z nakrájených části si udělat na talíři obličej panáčka, může vyrábět ovocné špízy apod.

Kdo je rozhodující v rodině při hubnutí?

Základní otázkou je, zda nechat hubnutí v rukou dítěte, nebo je naopak jednoznačně vést a přísně kontrolovat.

Záleží to samozřejmě na věku i osobnosti dítěte. Jisté je, že časem nastane doba, kdy se bude dítě rozhodovat zcela samostatně, ale vy mu můžete dát nyní základ, který ovlivní, jak se bude dítě chovat ve vztahu k jídlu a pohybu až bude bez vaší přítomnosti a **zcela bez kontroly**.

Ve vaší moci tedy je, abyste svému dítěti vytvořili nenásilně počátek nového životního stylu. Pokuste se rozbourat zažité návyky a začněte žít jinak, zdravěji, připravíte lepší život nejenom vám, vašim dětem, ale i vnoučatům a **dalším generacím**.

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

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