magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
Výživa dětí 22. 3. 2019 | kbe

O jídle a stravování s dospívajícími i dětmi mluvte

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/O-jidle-a-stravovani-s-dospivajicimi-i-detmi-mluvte__s20129x19198.html

Jak správně »krmit« puberťáka, s jakými nejčastějšími problémy se rodič dospívajícího setká a jak jim čelit? Zákazy nefungují, s dospívajícím je třeba mluvit, brát ohledy na jeho názory, ale i vysvětlovat a vést vlastním příkladem.

„Jídelníček dospívajících se už výběrem potravin shoduje se stravováním dospělých, vzhledem k růstu však dospívající potřebují přijmout dostatek energie, bílkovin, sacharidů, tuků, vitaminů a

minerálních látek, v určitém věku potřebují dokonce více energie než dospělí," říká nutriční terapeutka Jitka Laštovičková.

Strava by měla být pravidelná, to znamená **pět až šest denních jíde**l. Tři jídla by měla být hlavní, mezi nimi pak menší svačiny, případně i druhá večeře.

„Denně by měli dospívající mít **dvě porce ovoce** a také **tři porce zeleniny**, **tři až čtyři porce mléčných výrobků**, **tři až čtyři porce obilovin**. V jídelníčku by se mělo pravidelně objevovat také libové maso, ryby (ideálně 2x týdně), luštěniny (1 x týdně), brambory, vejce, nepražené a nesolené ořechy (malé množství v menší porci pravidelně). Obiloviny a cereálie u **starších dospívajících již mohou být i celozrnné** - pečivo, ovesné vločky, těstoviny, kuskus," připomíná nutriční terapeutka

Laskominy lákají

Tohle všechno zní pěkně, ale jak sladit teorii s praxí, říká si asi většina rodičů. Dospívající mají silnou tendenci nakupovat a konzumovat nepříliš zdravé laskominy. Místo libového masa a luštěnin si obvykle mnohem raději dají brambůrky, hranolky, jídlo z fastfoodu a zapijí ho colou nebo jinou sladkou limonádou. Oblíbené jsou mezi mladými lidmi v současnosti také energetické drinky a drahá káva se sladkými sirupy. Co s tím?

Klíč je komunikace

Ne nadarmo se pubertě říká »telecí léta«. Součástí dospívání je i revolta, kdy **mladý člověk hledá své místo na světě** a zkoumá hranice, kam až může zajít.

> „Důležité je s dospívajícím mluvit o zdravé výživě a zdravém životním stylu, rizicích nevhodného stravování jako je větší náchylnost k

nemocem, zpomalení nebo zastavení růstu, budoucí riziko nadváhy a obezity a nemocí s nimi spojenými. Určitě jde nabídnout lepší variantu - ředěný kvalitní ovocný džus, občasně vhodné náhražky kávy jako melta nebo třeba slabší zelený čaj," říká Jitka Laštovičková.

Úplně nejdůležitější ale je jít příkladem. Když dospělý nevhodné potraviny domů kupuje, může být pro dospívajícího těžké si je odepřít.

„Dát si výjimečně skleničku coly nebo slazeného nápoje možné je, ale častá konzumace opravdu zdraví neprospívá - a to ani u dospívajícího, ani u dospělého," vysvětluje nutriční terapeutka.

Zapojte je do rozhodování

Dospívající už si mohou svačinu připravovat třeba i sami, případně pomocí rodičů.

„U školního stravování je vhodné hledat kompromis - tím může být například vybírání obědů předem - a v případě, že je na jídelníčku nějaký pokrm, který dítěti nechutná, připravit mu studený oběd do

školy,“ radí Jitka Laštovičková.

Revolta i na talíři

Hledání vlastní identity se neprojevuje jen výstředním účesem a oblečením, ale často **přivede dospívajícího k některému z méně obvyklých stylů stravování.** Může jít o vegetariánství, veganství, paleodietu, raw stravu a podobně. Tlak rodičů, aby »dostal rozum a jedl normálně« vnímá potomek obvykle velmi negativně a často ho to ve směru, který si zvolil, ještě utvrdí. Větší úspěch slaví respektující přístup.

„**Důležité je s dítětem si promluvit o tom, proč se ke změně stravy rozhodlo**, co ho na tom konkrétním stravovacím stylu láká, co od něj očekává pozitivního a upozornit ho na případná rizika při

nevhodně složené stravě. Lze se opět zkusit domluvit na nějakém kompromisu. Například dobře složená vyvážená lakto-ovo vegetariánská strava může být vhodná i v době růstu. Pokud dospívající nebude trvat na plném vegetariánství, občasně zařazené libové maso a ryby jsou jen pozitivní," doporučuje nutriční terapeutka.

Strašák jménem anorexie

Skutečným strašákem zejména rodičů dospívajících dívek je ale mentální anorexie. **Tato porucha příjmu potravy může ale postihnout i chlapce**. Pokud začne dítě radikálně omezovat jídlo, je třeba zjistit, jaké jsou jeho skutečné motivy.

„Často nejde ani tak o štíhlost, ale spíše o pozornost okolí, oblíbenost v kolektivu, pocit úspěchu," myslí si Jitka Laštovičková.

Když už porucha naplno propukne, je léčba obvykle svízelná a patří do kompetence psychiatra.

Nebezpečný trend: Energetické nápoje v rukou dětí

Mimořádnou popularitu mají mezi dospívajícími energetické nápoje. Podle nutričních terapeutů patří mezi to **vůbec nejhorší, co může dítě nebo dospívající konzumovat.**

> „Energetické nápoje jsou jak sladké, tak obsahují kofein. Jsou zejména statusovou, módní záležitostí, nejsou zdrojem žádných pozitivních živin a dospívající si mohou navyknout je využívat pro povzbuzení při únavě či nevyspání. Často to ale vede jen k tomu, že jsou po opadnutí účinku nápoje ještě více unaveni," varuje Jitka Laštovičková.

Copyright © 2026
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz