



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://magazin/specialy/vyziva-deti/O-jidle-a-stravovani-s-dospivajicimi-i-detmi-mluvte__s20129x19198.html)

Jak správně »krmit« pubertáka, 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 jídel**. 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 celozrné** - 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, občasné 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, občasné 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 © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)