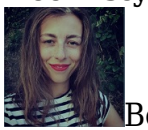
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 9. 8. 2019 |  Bc. Lucie Uhlířová, Dis.

Může dítě z obezity vyrůst? Jaká rodina - takové dítě

URL článku: magazin/specialy/vyziva-deti/Muze-dite-z-obezity-vyrust-Jaka-rodina---takove-dite__s20129x19304.html

To, jakým způsobem se bude člověk v dospělém věku stravovat, jaký bude mít vztah k pohybové aktivitě a zda bude ohrožen civilizačními onemocněními, je z velké části dáno výchovou v dětství. Proto je víc než důležité položit správné základy a eliminovat tak riziko vzniku obezity v následujících letech.

Dětská obezita - jak ji diagnostikovat

Obezita u dětí má podobný původ jako u dospělých. Je **zčásti dána geneticky a částečně je ovlivněna vnějšími faktory** jako je nedostatek pohybové

aktivity a nepřiměřeně velký energetický příjem.

Do 5 let dítěte se nadváha a obezita posuzuje podle poměru tělesné výšky a hmotnosti. Od pátého roku života lze tělesné proporce posuzovat **na základě percentilových grafů podle BMI**. Podle celostátních antropologických měření lze obezitu u dětí určit následovně:

- **Nadváha** – hodnoty 90. percentil pro daný věk a pohlaví
- **Obezita** – hodnoty 97. percentil pro daný věk a pohlaví

Dítě z toho vyrůst nemusí

Růstový vývoj každého dítěte je zcela individuální, nelze však buclatost v dětském věku **přehlížet nebo ji považovat za něco roztomilého**.

To, že dítě má viditelně vyšší množství tělesného tuku, je jasnou známkou toho, že je něco špatně. Nelze spoléhat na skutečnost, že dítě ze své nadváhy nebo obezity **samo vyroste**.

Základ jsou rodinné stravovací návyky

Jestliže je dítě odmalička vedeno ke konzumaci vysokoenergetické stravy, sladkosti jsou na denním pořádku stejně jako tučné pochutiny, nemůžeme očekávat, že dítě bude zdravotně prospívat. Ani pro jedince, který nemá genetické predispozice pro obezitu, není **dlouhodobá pozitivní energetická bilance neriziková**.

- Každodenní rozmazlování, či v horším případě uplácení dětí sladkostmi, má za následek jediné - dítě si zadělá na obezitu a všechny přidružené komplikace jako je **cukrovka, vysoký krevní tlak, problémy s pohybovým aparátem**.

Zároveň psychologický efekt je nepříznivý. Dítě si zvyká na skutečnost, že cukrovinky, slazené nápoje, brambůrky, polotovary apod. jsou samozřejmou součástí jídelníčku a **těžko se bude těchto návyků zbavovat v pozdějších letech**.

Večeře formou “ulov si v ledničce/ve spíži sám” také nejsou správnou cestou.

Malé dítě nedokáže správně určit, **jaká je optimální skladba jídelníčku** a přirozeně sáhne raději po pochutinách. Není třeba dětem nutit jídlo, které jim nechutná, ale jasně stanovené hranice a pravidla toho, co se jí, být musí.

Taková pravidla se nejlépe dodržují, pokud rodina jí společně u stolu, baví se o jídle a rodiče mají alespoň základní povědomí o principech výživy. Koneckonců **to, co jí rodiče, budou kopírovat děti**.

Drastické diety netřeba - ba naopak

Jestliže je dítě obézní, nemá smysl nutit ho do extrémních restrikčních diet. Odborníci se shodují, že výrazná restrikce živin v jídelníčku **vede ke zpomalení růstu a vývoje dítěte**.

Redukce hmotnosti by měla probíhat pod vedením dětského obezitologa,

praktického lékaře, případně diabetologa. Ani medikace se v případě léčby dětské obezity nevyužívá.

Redukční pobyty v lázních mají u nás dlouhou tradici a mohou jistě pomoct nastavit správný režim. Důležitá je ovšem potom **spolupráce a edukace celé rodiny**, aby dítě po návratu z lázní pokračovalo ve správném režimu doma.

Vyvážená strava a pravidelný pohyb - alfa a omega zdravého životního stylu

V každém případě by měli jít **rodiče příkladem a dbát na správnou životosprávu dítěte**. Pravidelný režim, dostatek komplexních sacharidů v podobě celozrnného pečiva a obilnin, kvalitní bílkoviny z masa, ryb, vajíček, luštěnin a mléčných výrobků společně s dostatečným množstvím zeleniny a ovoce a zdravé tuky přijímané primárně v rostlinné podobě - to jsou **základy racionálního jídelníčku**.

Nezbytnou součástí životního stylu rodiny by měla být pravidelná pohybová aktivita. Dítě nemusí odmalička profesionálně sportovat a věnovat se se každý den v týdnu jinému sportu. Bohatě stačí, když tráví čas venku na hřišti a pohybuje se. Přirozený pohyb jako **hra s míčem, běh, skákání apod**. vede ke správnému rozvoji koordinace, zpevnění svalového a kosterního aparátu a

vybudování základní fyzické kondice. Hlavní benefit ovšem je, že dítě, které je odmalička zvyklé se pravidelně hýbat, **bude mít pozitivní vztah ke sportu po celý život**.

MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz