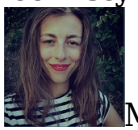
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Výživa dětí 16. 8. 2021 | Mgr. Lucie Kašparová, Dis

Jak nastavit jídelníček dítěte, když hlídají babičky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-nastavit-jidelnicek-ditete,-kdyz-hlidaji-babicky__s20129x20026.html

Pokud má vaše dítě trávit pár dní babičky a dědy, je dobré se předem domluvit. Zkuste starší generaci mile vysvětlit, proč je k svačině jogurt nebo tvaroh s čerstvým ovocem ze zahrádky to nejlepší.



Vysvětlujte a zdůvodňujte

- Spíše než arogantní ohrnování nosu nad nevhodnými potravinami, bude lépe fungovat **racionální zdůvodnění a vysvětlení.**

- Pokud má babička hlídat poprvé, vezměte ji s sebou předtím na nákup nebo zkrátka **dopředu dejte vědět**, co je vhodné nakoupit, čemu se vyhnout a proč.



Argumentace typu „my jsme to jako děti taky jedli a nic se nám nestalo“ je sice ze strany starší generace upřímná, ale není důvod kvůli tomu ustupovat ze svých požadavků.

Nekonfliktně zkuste vysvětlit, proč si nepřejete, aby vaše dítě jedlo denně sladké jogurty, uzeniny, sladkosti či pilo slazené limonády. Můžete to zdůvodnit tím, co víte. Že nadmíra těchto potravin není nijak prospěšná a dítě tím, že to nejí, není nijak ochuzováno.

- Oboustranný respekt je nutný.

Nepřebírejte zodpovědnost, nenakupujte

- Možná vás napadne varianta vybavit dítě na prázdniny zavazadlem vámi přichystaného vhodného jídla. Není to úplně nejšťastnější řešení.

Jednak vy si před pobytem dítěte mimo domov neodpočinete a přiděláte si spoustu práce. Zároveň **dáte prarodičům dost jasně najevo, že jim nedůvěřujete.** V neposlední řadě **si tak vytvoříte povinnost**, kterou budete pravděpodobně muset plnit před každým takovým pobytem, protože zkrátka babička s dědečkem budou mít strach sami něco dítěti koupit/připravit.

U těch nejmenších je to samozřejmě o něčem jiném, tam pokud se domluvíte a není úplně v silách prarodičů chystat vhodné příkrmy, vyřešte situaci na pár dnů těmi kupovanými. Stejně tak dětské křupky a kašičky dodejte takové, na které je dítě zvyklé. Tohle by však mělo **proběhnout na základě domluvy**.

Nemějte přehnaná očekávání



K prázdninovému pobytu dětí patří opékané špekáčky, zmrzlina na koupališti či párek v rohlíku.

Stejně tak je jasné, že babičky upečou nějakou dobrou sladkou buchtu.

Přestože během týdenního pobytu takových méně vhodných jídel bude **v jídelníčku vašeho dítěte pravděpodobně více než obvykle**, myslete na to, že i to k prázdninách patří a stravování ratolesti stejně nejvíce stojí a padá na tom, co má doma.

- Takže návrat z prázdnin, znamená návrat k normálu.

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