



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 20. 12. 2022 | Mgr. Lucie Kašparová

Dětský jídelníček o Vánocích

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Detsky-jidelnicek-o-Vanocich_s20144x20458.html

Vánoce jsou nejen svátky klidu a pohody, ale taky svátky jídla. Každoročně se internet hemží recepty a radami, jak zpestřit vánoční menu pro dospělé. Pojdme se podívat, jak vyladit vánoční jídelníček batolat a malých dětí a zda je to vůbec potřeba.



Štědrovečerní kapr trochu jinak

S dětmi může být rytmus a program celého Štědrého dne zcela jiný než před

děťmi. Pravděpodobně budete večeřet dřív, než jste byli zvyklí, když jste děti ještě neměli. A také je možné, že i jídlo bude jiné. Těm nejmenším asi nebudete servírovat smaženou rybu s bramborovým salátem, zato můžete připravit babyfriendly alternativu bez zbytečné práce navíc.

- Kousek [rybího masa](#) (zkontrolujte důkladně, že je bez kostí) připravte na páře společně s kořenovou zeleninou, která přijde do bramborového salátu pro vás.
- Pro ty úplně nejmenší můžete rozmixovat, pro zdatnější jedlíky klidně nechat vcelku na malá sousta. Dostatečně měkká ryba a zelenina dětem většinou chutná a konzumace je pro ně snadná.

Cukroví není zakázané slovo, ale všeho s mírou



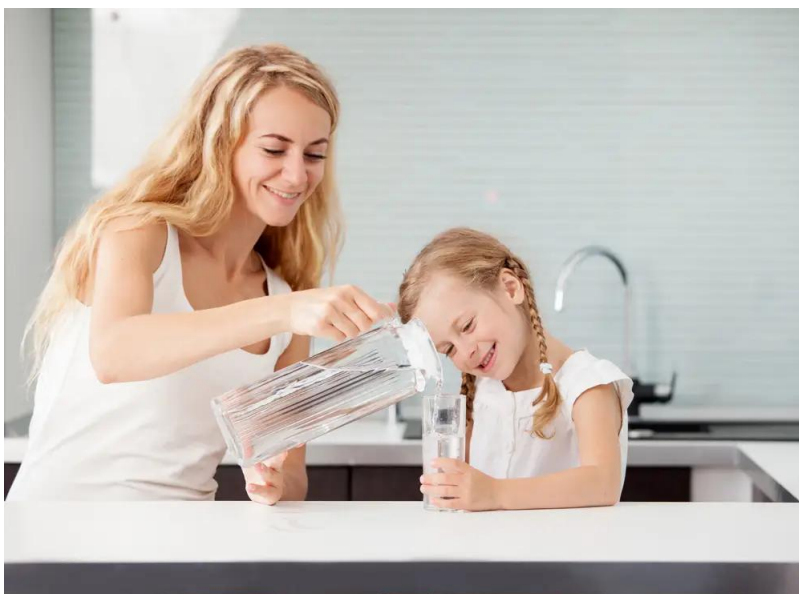
Možná se nejvíce obáváte nadměrné konzumace sladkého cukroví u babiček, tetiček a jiného příbuzenstva. Než se budete dopředu zbytečně stresovat, zamyslete se nad tím, co takový výjimečný vyšší příjem cukru může způsobit a jak ho případně regulovat. U těch

nejmenších dětí je výhoda, že na stůl zatím třeba ještě nedosáhnou a obecně nesnědí to, co jim není přímo nabídnuto, podáno. U větších dětí je tohle už samozřejmě problém. A proto tedy:

- **Jděte příkladem.** Pokud se sami budete od rána do večera ládovat cukrovím a dítěti to budete zakazovat, je jasné, že to asi není nejlepší řešení. Argumenty typu „maminka může, ale ty ne“ moc nefungují. Když si společně s dítětem nachystáte ke svačině jogurt a k tomu kousek lineckého, bude to určitě lepší cesta.
- **Vysvětlujte dítěti, ale i rodině.** Pravděpodobně se nějaké scéně ohledně množství sladkostí během svátků nevyhnete. Trvejte však na

svém. Vy jste rodič a vy máte zodpovědnost za jídelníček svého potomka. Dětem logicky vysvětlujte, proč nemůžeme jíst cukroví celý den (zkažené zoubky, bolest břicha) a apelujte i na rodinu, která se dětem snaží cukroví vnutit. Vysvětlujte bez emocí a věcně.

Dodržujte režim, na který jste během roku zvyklí



Držte se svých zajatých kolejí a uvidíte, že i návštěvy u babiček a dědečků budou v pohodě. Je vaše dítě zvyklé na kupované příkrmy ze skleničky? Vezměte si je s sebou a nelamte si hlavu s tím, že dítě nechce pečené maso u tetičky. Je vaše dítě zvyklé pít [obyčejnou vodu](#)? Není tedy potřeba na

svátky kupovat slazené limonády. Na návštěvách opět vysvětlete, že čistá voda

stačí. Hlídejte taky množství soli, které se na vánoční tabuli může vyskytovat ve větší míře.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek

[dětské menu](#) [dětský jídelníček](#) [ryby](#) [stravování dětí](#) [Vánoce](#) [vánoční cukroví](#)
[vánoční jídelníček](#) [zdravé menu](#) [zdravé návyky](#)

Copyright © 2026

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