10 tipů pro zdravé stravování dětí

Jak vést děti ke správnému stravování? Důležité je zacílit pozornost nejen na děti, ale celou rodinu, protože rodina je místem, kde se vytvářejí a posilují stravovací a pohybové zvyklosti.

AddThis Sharing Buttons

Share to Facebook33Share to TwitterShare to E-mailShare to Tisknout

|  |
| --- |
| 10 tipů pro stravování dětí |
| Zdroj: [10 tipů pro stravování dětí](https://www.shutterstock.com/cs/download/confirm/310505072?src=kEqn88EBkqbtWPn10Kw6aQ-1-53&size=medium_jpg) ze Shutterstock |

10 tipů na plnohodnotnou a vyváženou stravu dětí a dospívajících

1. Snažme se, aby děti měly pestrý jídelníček

Čím více druhů potravin dítě jí, tím je větší pravděpodobnost, že dostane všechny potřebné živiny a další důležité látky. **Nenechte se odradit, že dítě novou potravinu nepřijme napoprvé – aby ji přijalo za svou, potřebuje ji až 10x ochutnat.** Skladba jídelníčku se může řídit Pyramidou výživy. V dětské stravě omezujte sůl, zbytečně neslaďte nápoje a volte šetrnější způsoby tepelné úpravy.

2. Učme děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem

**Jezte pestře, pravidelně zařazujte zeleninu a ovoce, pravidelně se hýbejte, zajímejte se o složení potravin, které kupujete.** Těžko chtít, aby dítě s radostí chroupalo zeleninu, když tatínek hrdě prohlašuje, že nejlepší zelenina je ta, která prošla prasetem :)

3. Zapojte děti do přípravy jídla, voďte je na nákupy, udělejte z jídla hru

Vizuálně přitažlivé jídlo děti snědí mnohem radostněji. **Budete překvapeni, jak děti ochotně snědí to, co se samy nachystaly nebo se podílely na přípravě.** O jídle s dětmi mluvte – jak se třeba mele obilí, jak se zavařuje zelenina, atd. Stejně tak probírejte základní otázky výživy – jak se zpracovává energie v organismu, co to jsou bílkoviny a kde je najdeme, k čemu jsou dobré vitaminy, atd.

4. U jídla neřešte závažnější problémy, nehádejte se

**Jídlo je jistou formou odpočinku** a neshody při jídle mohou vyústit až v averzi vůči jídlu, které dítě jedlo při hádce. Stejně jak jídlo, které máme spojené s nemocí, bývá pak často dlouho odmítáno.

5. Naplánujte doby jídla a jezte každý den u společného stolu

**Cílem by mělo být alespoň jedno společně jídlo denně**. Když už nejíte společně, trvejte alespoň na tom, že se jí u stolu. Ke správnému stolování veďte děti od útlého věku. Díky společnému stolování také udržíte přehled o stravovacích zvyklostech starších dětí. Nimrá se dcera podezřele dlouho v jídle? Nakládá si synek již potřetí knedlíky, ale masa se nedotkne?

6. Vytvořte dítěti přiměřené hranice

Rodiče by měli udávat základní směr zdravého životního stylu, určit hranice (mantinely), v rámci kterých ale nechají dítěti flexibilitu a možnost výběru. **Příkladem je nechat na dítěti rozhodnutí, jestli bude chtít mrkev nebo papriku, zda ji chce nakrájet nebo nastrouhat, apod. Nediskutujeme tedy, zda zeleninu ano nebo ne, ale dáme vybrat, v jaké formě si ji přeje jíst.** Vysvětlete dítěti, že každé jídlo může být zdravé v přiměřeném množství. Většina potravin se dá nahradit potravinami podobné chuti ale s výhodnějším složením.

7. Nenechte vymizet přirozené signály sytosti

Pokud dítě nutíte k dojídání nebo za snědení celé porce slibujete odměnu, nebo naopak dítě výrazně v jídle omezujete, narušíte jeho přirozenou schopnost reagovat na signály hladu a nasycenosti. Dávejte proto dítěti na talíř menší porce, nenuťte ho dojídat, nebraňte však ani v přidávání si.

8. Pochvala je nejcennějším výchovným prostředkem!

Když budete dítěti stále nadávat, že je líné, že pořád sedí před televizí, špatně jí, bude tam sedět i nadále. **Když ho však pochválíte, jak včera jelo pěkně na kole, pojede s vámi příště zas a rádo.**

9. I malé změny znamenají mnoho

**Čím menší změna v jídelníčku či v jiném návyku se udělá, tím je trvalejší.** Nevhodné stravovací a pohybové návyky, které se u vás a dětí vyskytovaly často mnoho let, se nemohou změnit přes noc. **Soustřeďte se proto na malé změny, které však mohou mít na zdraví rodiny velký dopad.**

10. Všichni za jednoho

Typickým příkladem je dětská obezita. **Dítě nezhubne, pokud se omezení budou týkat jen jeho.** Dětská obezita je záležitostí celé rodiny a pouze tehdy, pokud se změní stravovací a pohybové návyky celé rodiny, bude dítě úspěšné. Se selháním se setkáváme u dětí po návratu z lázeňských redukčních pobytů – dítko tam sice zhubne, ale návrat do domácího prostředí znamená opětovný nárůst váhy. **Každý potřebuje parťáka a děti především.**