magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 3. 11. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

Máte doma teenagera? Naučte ho jíst zdravě a vyvarovat se nesmyslných diet!

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Mate-doma-teenagera-Naucte-ho-jist-zdrave-a-vyvarovat-se-nesmyslnych-diet!__s10013x20420.html

Období puberty je náročné v mnoha ohledech. O tom ví každý rodič puberťáka své. Ani v této životní etapě bychom ale neměli zapomínat na správnou výživu, která úzce souvisí se zdravím budoucího dospěláka. V čem se nejčastěji ve stravě dospívajících chybuje a na co si dávat pozor?

Dospívání je obdobím mnoha fyzických i psychických změn a výživa v tomto období stále významně ovlivňuje zdraví budoucího dospěláka.

- Například trpí-li dítě už v dospívání **nadváhou či obezitou**, mohou se

postupně přidávat další potíže (vysoký krevní tlak, vysoká hladina cholesterolu v krvi, cukrovka 2. typu, aj.).
  - Zároveň je toto období důležité i pro posílení zdravých stravovacích návyků a rizikové z hlediska rozvoje **poruch příjmu potravy** (anorexie, bulimie, ortorexie, záchvatovité přejídání).

- Proto by strava v období dospívání měla být **dostatečně energeticky vydatná, pravidelná, pestrá a vyvážená** – 5-6 denních jídel, v kterých by se denně měly objevit 2-3 porce zeleniny a ovoce, 3-4 porce obilovin, 3-4 porce mléčných výrobků. K tomu alespoň 2x týdně ryby, 1x týdně luštěniny.

Vynechávání snídaně a svačin

Velmi častou chybou je i začátek dne bez vhodné snídaně. Nezapomínejme, že nejen na běžné tělesné funkce a pohyb, ale i k myšlení potřebujeme energii. Vyplatí se tak o chvilku si přivstat a alespoň něco sníst či vypít. Ideální snídaně by měla být vyvážená, to znamená, že by v ní neměl chybět **kvalitní zdroj bílkovin, k němu zdroj složených sacharidů, ovoce nebo zelenina**. A nápoj – šípkový či slabší černý čaj nebo voda. Kváskový chléb s tvarohovým sýrem nebo hummusem a zeleninou nebo ovesné vločky s jogurtem a kouskem ovoce vám pomohou rozjet den v pohodě a s dostatkem energie i potřebných živin.

Energii pak doplňujte i v průběhu dne prostřednictvím svačin. Lépe, než spoléhat na nákup ve školním bufetu nebo v obchodě cestou do školy, je věnovat přípravě pár minut den předem nebo ráno. Ovoce, krabička s oloupanou krájenou zeleninou, kefírové mléko, hrst ořechů – není to tak složité, jak si možná kdekdo myslí. A **pravidelné jídlo pomáhá předcházet vlčímu**

hladu, kdy pak člověk sní obvykle mnohem více, než by měl, a navíc méně nutričně hodnotných potravin. Když potřebujeme rychle doplnit energii, často bohužel skončí nejen dospívající u sladkostí, obložených baget či jídel rychlého občerstvení.

Nesmyslné diety a hladovění

Řada teenagerů intenzivně řeší, jak vypadá jejich tělo. Jak jsou/nejsou vysocí, jestli nejsou moc štíhlí nebo naopak moc tlustí, jestli mají dost svalů na těch správných místech. Jejich ideálem jsou obvykle modelové, modelky, profesionální sportovci – rozhodně ne běžní lidé.

Ve snaze přiblížit se svému ideálu, ztratit pár kilo nebo naopak na svalech přibrat často dospívající zkouší **nesmyslné diety, které mohou velmi negativně ovlivnit jejich růst i stav organismu** (zhoršený stav kostí, zubů, vypadávání vlasů, vymizení menstruace

u dívek aj.). Dieta s nízkým příjmem energie či přímo hladovění, diety jednodruhové (okurková, ananasová aj.), kde zcela chybí celá řada potřebných vitamínů, minerálních látek a dalších živin, diety populárních osobností… Výběr je opravdu pestrý.
Pro budoucí zdraví je ale mnohem vhodnější, aby se dospívající naučil mít vyváženou a pestrou stravu se zastoupením všech různých skupin potravin a vhodně nastaveným příjmem energie (vzhledem k jeho stavu výživy, růstu i pohybovým aktivitám).

Přejídání jako druhý extrém

Ani to není pochopitelně v pořádku. Často se spojuje i s preferencí energeticky bohatých, ale nutričně chudých potravin či pokrmů – sladkostí, smažených pokrmů a jídel rychlého občerstvení, slazených limonád. Energii tak sice získáme, potřebné živiny pro naše zdraví však ne. Trápí-li vašeho dospívajícího **nadváha či obezita**, není řešením se chlácholit, že z toho určitě ještě vyroste. Místo toho je na místě poradit se s lékařem a s nutričním terapeutem, kteří posoudí jeho pohybový i stravovací režim a doporučí případné vhodné změny. **Cílem by mělo být dosáhnout vyvážené a pestré stravy, docílit normální hmotnosti a také určité tělesné zdatnosti.** Velkou část dne stráví dospívající sezením ve škole, které by pak měli kompenzovat nejlépe aktivním pohybem. A čím více pohybu, tím více kvalitních živin tělo potřebuje. I

v tom se často chybuje.

Sportu mnoho, živin málo

Máte-li doma **teenagera, který se intenzivně věnuje sportu, měl by přijímat více energie i živin**, než jeho vrstevníci s běžným pohybem. A platí to i pro sporty, kde se pečlivěji hlídá hmotnost (gymnastika, tanec, sporty s různými kategoriemi dle hmotnosti aj.). **Zvyšuje se potřeba energie a příjmu bílkovin i tekutin.** Procentuální zastoupení tuků i sacharidů a potřeba vitamínů, minerálních látek a stopových prvků se až tolik od dětí běžně sportujících neliší. V případě dětí sportujících vrcholově se ale doporučuje zvážit případné doplňování živin prostřednictvím doplňků stravy se sportovním nebo ošetřujícím lékařem.

- Nedostatečný příjem energie a živin přináší jen negativa, žádné výhody. Výkon se zhoršuje, častá je také únava, případně i častější výskyt různých onemocnění a vyšší riziko úrazu.

Každý dospívající potřebuje přijímat **dostatek vápníku a železa**. Příjem vápníku v období dospívání významně ovlivňuje nejen samotný růst, ale také stav kostí v dospělosti – denně by tak dospívající měli přijmout **3-4 porce mléčných výrobků**, nejlépe fermentovaných (jogurt, kefír, čerstvý sýr,

tvaroh).
Riziko nedostatku železa, který by vedl k nevýkonnosti a únavě, se týká zejména dětí, které omezují nebo zcela vynechávají konzumaci masa, a také dívek v době počátku menstruace. Snaha by měla být **získat železo nejlépe z vhodných zdrojů ve stravě** – právě libové maso (červené i bílé), ryby, vaječný žloutek, také listová zelenina (s přidáním vitamínu C). Pokud se nedaří přijmout dostatek ve stravě, je možné jej po doporučení lékaře doplňovat léky nebo vhodnými doplňky stravy.

Kofeinové povzbuzení

Naše tělo potřebuje ke svému správnému fungování samozřejmě i **dostatek odpočinku, regenerace**.

- Proto je důležitý i **spánek – měl by trvat alespoň 7-8 hodin**.

Nemá smysl ho šidit a spoléhat na to, že se pak únava jednoduše „přebije“ několika šálky kávy, silného čaje či **nápoji s obsahem kofeinu** (kolové nápoje) nebo dokonce energetickými nápoji. Příliv energie, který přinesou, netrvá příliš dlouho a následně se jedinec cítí ještě více unavený. Přemýšlení nepůjde příliš lehce a navíc i na kofein se dá zvyknout – tak to s jeho množstvím není potřeba přehánět.

Kolové a energetické nápoje zároveň obsahují **vysoké množství cukru** – tedy jejich energetická hodnota rozhodně není zanedbatelná, podobně jako je tomu u slazených limonád. Kolové nápoje jsou také výrazně kyselé (obsahují kyselinu fosforečnou), pokud je váš teenager pije často a ve větším množství, zřejmě se dočká **problémů se zuby**. Kyselé nápoje poškozují sklovinu, což často vede k vyšší kazivosti zubů. Při nadměrném příjmu fosforu a nízkém příjmu vápníku může dojít až k vyplavování vápníku z kostí.

Pivo či nealko pivo? Raději vodu!

Zakázané ovoce nejvíce chutná – pivo je jedním z nejdostupnějších alkoholických nápojů. A zároveň jsme k jeho konzumaci bohužel poměrně tolerantní. Někteří rodiče svým dospívajícím dětem dopřejí čas od času skleničku piva po vydatnějším tučnějším obědě. **Jakékoliv nápoje s obsahem alkoholu jsou pro dospívající nevhodné.** Možná bude pro někoho překvapením, že podobně nevhodné je ale i pravidelné pití nealkoholického piva nebo tzv. radlerů – kombinace piva s nízkým obsahem alkoholu a ovocné šťávy či limonády. Dospívající si totiž jejich konzumací zvykají na specifickou chuť chmele, a je pak více pravděpodobné, že později budou podobně přistupovat i ke klasickému pivu s obsahem alkoholu. Navíc také chmel povzbuzuje chuť k jídlu.

- Nepřekonaným **nejlepším nápojem proto zůstává voda**, může být třeba doplněná citronem, mátou či meduňkou, nebo kvalitní šípkový či ovocný čaj.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: autorský článek (autorka je nutriční terapeutka)

anorexie celkový energetický příjem dětská obezita jak budovat zdravé návyky

jak se stravovat při sportu nezdravé diety obezita poruchy příjmu potravy přejídání stravování dětí stravování dospívajících svačina do školy výživový poradce zdravá snídaně zdravé návyky

---

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