



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Výživa dětí](#) 11. 3. 2020 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

10 tipů pro zdravé stravování dětí

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/specialy/vyziva-deti/10-tipu-pro-zdrave-stravovani-deti_s20129x10266.html

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.



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 nesladte 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, vodte 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 vedte 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 nastroumat, 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, pojedete 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. **Soustředte 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 – dítě tam sice zhubne, ale návrat do domácího prostředí znamená opětovný nárůst váhy. **Každý potřebuje partáka a děti především.**