

Dětská edukační poradna

VYBÍRAVÝ JEDLÍK?



Stravování dětí je v poslední době často propíraným tématem, a to především kvůli narůstající dětské obezitě, a s tím souvisejícím správným složením pokrmů. Každý rodič ví, že správné a vyvážené jídlo je pro jeho potomky důležité. Jenže co dělat, když máte doma malého vybíravce, který se ve všem zdravém jen vrtá, a nejraději ze všeho by jedl jen pizzu nebo hranolky? Většina dětí má nějaké oblíbené a neoblíbené potraviny a přimět je konzumovat zdravé potraviny není vždy úplně jednoduché. U části dětí to bývá komplikovanější, neboť se obvykle jedná o děti s určitou poruchou chování, které jakákoliv změna vyvede z rovnováhy. Zde najdete tipy, jak na takovou změnu dětí pozvolna připravit.

Kvalitní a plnohodnotná strava již v dětství je důležitým základem pro správné stravování v dospělosti. Jenže dobrá myšlenka, jak děti naučit zdravě jíst, málokdy najde své uplatnění v realu. Po scénách u oběda či večeře, kdy dítě v lepším případě jen jídlo probere a nechá na talíři, mnozí rodiče poleví a raději uvaří či častěji objednají něco méně zdravého, jen aby uspokojili svého potomka a uklidnili si pocuchané nervy. Toto je rychlé řešení, ale nesprávné. Přitom přesvědčit malé vybíravé jedlíky k lepšímu stravování není tak složité, jak se zdá. Chce to jen trpělivost a čas.

Místo monotónnosti změna

Rodiče se snaží ve snaze zlepšení jídelníčku svého potomka do stravy více či méně nápadně propašovat nové a nové potraviny, díky kterým by strava získala zdravější složení. To se ale málokdy podaří. A tak je spíše viditelný výsledek v podobě opakování několika málo jídel, které dítě jí. Ani to ale není dobře. V takovém případě je dobré zavést tzv. pravidlo rotace. Jídla, která dítěti nedělají problém, dodávat ve smyslu pravidla jeden, maximálně dva dny za sebou, poté zařadit do stravy něco dalšího.

Jde o to naučit děti jídelníčku, který jim osvětlí, že v různých dnech se budou jíst různé potraviny. Nejde o rychlou změnu ze dne na den, časem se tím změní ale jejich myšlení a utvoří si základ pro reálné zařazení nových jídel či potravin do jídelníčku.

Nechte děti ochutnávat

Výzkumy ukazují, že děti potřebují být „vystaveny“ novým potravinám 15krát až 20krát, než budou schopny danou potravinu vůbec přijmout. Nenechte se odradit odmítnutím a nabídněte dané jídlo někdy přistě. Byť je tato strategie velmi účinná, je velmi podceňovaná.

Při zařazování nových potravin do jídelníčku zapojte i děti, nechte je přivonět či ochutnat daný kus, a pokud jim nebude chutnat, nenuťte je jíst. Nenuťte jim hned konzumaci, jen jim nabídněte, aby o novém jídle popřemýšlely.



Nenuťte dítě do jídla

Častou chybou rodičů jsou také přehnané požadavky na to, kolik zeleniny nebo ovoce musí dítě denně sníst. Pokud trochu poleví, a místo zaplnění půlky talíře dají potomkovi na talíř jen jeden dva kousky zeleniny, a třeba jen občas, setká se to většinou s menším odporem. Je lepší nabízet dětem menší porce a nechat přidat si, než před ně postavit talíř s obrovskou porcí. Pokud dítě odmítá určitou potravinu, tak mu ji tzv. „schovejte“. Např. brokolici přidejte do polévky, do oblíbené omáčky, do zapečených těstovin, ovoce můžete přidat do jogurtu, ke snídaňovým cereáliím.

Stravovací návyky co nejdříve

Určitá pravidla stravování by měla být ze strany rodičů uplatňována u dětí co nejdříve, a to především co se mlsání sladkostí týká. Nejedna rodič ve snaze přimět dítě sníst alespoň kousek zdravého pokrmu slibuje odměnu, většinou ve formě sladkosti. To ale podle odborníků automaticky snižuje hodnotu zdravých jídel a celkově segreguje pokrmy na dobré a špatné. Místo toho je lepší děti od počátku učit, že všechny potraviny jsou důležité.

Jděte příkladem

Rodičovství je o tom, jaký příklad dětem dáváme. Pokud chceme, aby dítě jedlo zeleninu, musíme ji jíst také. Je vhodné nachystat totožné potraviny na talíř dětem i dospělým. Dítě se na svůj talíř bude dívat s menší nedůvěrou, když uvidí rodiče jíst totéž. Naše chuťové preference jsou do jisté míry ovlivněny geny – týká se to zejména zeleniny, ovoce a masa. Dobrý rodičovský příklad tak ale může děti uchránit od budoucího boje s nadváhou.

Eliminujte rozptýlení

Mnoho rodičů se uchyluje k rozptylování dítěte při stolování, nejčastěji TV nebo DVD. Dítě pak zírá na obrazovku a nevnímá, co jí. Nechá do sebe nacpat cokoli a bez pomoci berliček do něj brzy nedostanete ani sousto. Namísto toho dávejte dítě ke stolu v pravidelné hodiny, jezte spolu. Zpočátku bude problém dítě udržet na místě, pokud bude u stolu příjemná atmosféra a konverzace, časem si zvykne.

Neproste, nevyhrožujte, nerozčilujte se

Pokud vás odmítání jídla dokáže vytočit do ruda, pak musíte zařadit zpátečku. Mnoho dětí je totiž v tu chvíli natolik zaujato reakcí rodičů, že je jídlo vůbec nezajímá. Ale protože vás jeho odmítání tak pěkně rozčílilo, je dost pravděpodobné, že se celé stolovací představení bude příště opakovat podle stejného scénáře.

Nevaňte další jídlo, když jedno odmítne. Odneste talíř, dejte mu napít a nabídněte znovu, zkuste nabídnout menší porci či jídlo nakrájejte.

Doma jí hůř než ve školce (škole)

Výjimkou nejsou ani případy, kdy dítě navyklé, že doma dostane po chvilce odmítnutí něco pro něj chutnějšího, jí ve školce či škole lépe než doma. Většinou jde o výsledek polevení rodičů, ale i s tím se dá něco dělat. Buď nastavit přísná pravidla a neustupovat, pokud opravdu rodič zjistí, že ve škole potomek například zeleninu sní a doma ne, nebo zkusit jiný postup. Můžete pozvat čas od času domů na oběd některého kamaráda, a nabídnout všem něco zdravějšího k snědku (nejlepší je dopředu si zjistit, co kamarád jí). Pokud kamarád zkusí nově nabízené jídlo, a případně mu i zachutná, možná tím donutí alespoň k ochutnání i vybírávého potomka.

Vynechané jídlo? Žádný stres

Děti je již odmala vhodné naučit na pravidelný stravovací režim. Co když ale nechtějí jedno z jídel sníst? Nevadí, nenuťte je a nevyčítejte. Jedno vynechané jídlo není žádná tragédie. U dalšího už toho možná nezbedný potomek spořádá kvůli hladu víc.

Mlsání k snídani

Vynechávaná snídanež je problémem nejen dospělých, ale i dětí. Chybějící energie je pak vidět na horších výsledcích ve škole, únavě, hlad pak děti často dohánějí něčím nezdravým. Snídanež by proto měla být základem každého dne, u dětí bez výjimek. A když dítě nechce? Zkuste střídat zdravější varianty ve formě pečiva se sladkými verzemi, třeba čokoládovými muffiny. Je tak více pravděpodobné, že bude dítě nejen pravidelně snídat, ale že se i časem naučí na zdravější stravu, než když nebude snídat vůbec.

Pozitivní přístup především

Čím více bude rodič stresovaný z toho, že jeho dítě nejí (zdravě), o to víc to bude přenášet i na svého potomka. Proto je na místě zůstat i ve vypjatých situacích v klidu a držet se pozitivního pohledu na věc.

Od věci není zapojit dítě do pravidelných nákupů, ale i do společného vaření či vymýšlení receptů. Snažte se na talíři kombinovat barevné suroviny, jídlo hezky servírujte, udělejte „veselý talíř“. Udělat z jídla zábavu je přínosné pro všechny. Důležité je přeci naučit dítě správnému stravování, ne nad ním zvítězit násilím jen pro vlastní dobrý pocit.

Edukační poradna

Nemocnice AGEL Ostrava-Vítkovice a.s.

tel: 595 633 545 nebo 724 649 943

e-mail: bohumila.lokajova@vtn.agel.cz

Zalužanského 1192 (budova I, 5. patro)

703 84 Ostrava-Vítkovice

nemocniceostravavitkovice.agel.cz