

Jak naučit děti lépe jíst

Čím dál více rodičů si stěžuje na rozmíslanost svých dětí.

Bohužel ve většině případů za to

„může“ zpočátku dobrý rodičovský úmysl, na konci ale nevhodný stravovací návyk, který se jen těžko odstraňuje.

Velmi často totiž rodiče považují jídlo za zábavu, hračku, odměnu či, „pilulku“ na uklidnění. Jsem na volné noze a pracuji z domova, takže velmi často potřebuji aspoň chvíli klid, abych se mohla soustředit na práci. Obvykle v

té chvíli začne moje tříletá dcera vyvádět, tak že jí dám

radši kousek bábovky, aby mě nechala pracovat, říká třicetiletá Romana z Východních

Čech. A není určitě jediná maminka, která řeší ufnukanost či vztek svého batolete jídlem.

Pětaticetiletá Dáša zase dává svému synovi za odměnu zmrzlinu. Když budeš hodný, dostaneš jahodovou. Vypadá to sice neškodně, ale podle psychologů to vede jen k tomu, že později se děti

budou snažit zpracovat nebo potlačit emoce pomocí jídla. A tomu se špatně odvyká. Za vybíravost dětí mohou rodiče. Nepamatují si, že by před třiceti lety maminky řešily tak intenzivně jídelní

návyky svých dětí jako ty dnešní. Také nebylo tolik na výběr, a to je myslím, hlavní kámen úrazu. Dítě dostalo na talíř to, co bylo k dispozici, a buď to snědlo nebo holt zůstalo o hladu. Večer už si

pak rozmyslelo, jestli bude jíst nebo ne“ domnívá se šedesátiletá babička tříletého Honzíka Alena. S jejím názorem v podstatě souhlasí i nutriční terapeutka Blanka Procházková. Dnešní děti jsou

vybíravé jednoduše protože jim dáváme vybrat. A pokud dáte dítěti

na výběr něco chuťově atraktivního hodně výrazného je samozřejmé, že to preferuje. Malé dítě nemá

žádný seberegulační mechanismus aby si uvědomilo, že to pro něj není zdravé, a tuto potravinu

nejedlo. Pokud si tedy rodiče stěžují na své děti, že by chtěly pořád jen sladkosti nebo pár

oblíbených nezdravých jídel, prozrazují tím na sebe, že jídelníček svých ratolestí trochu

nezvládli," varuje Blanka Procházková. Stejně „špatně“ je používat jídlo jako úplatek. Když

budeš hodný, dostaneš zmrzlinu, slyšíme velmi často ať jsme kdekoli. Jídlo by však nemělo být

trestem ani odměnou, protože se tak spojuje s emocionální zátěží a vede to k tomu, že se později

budou děti snažit zpracovat nebo potlačit emoce pomocí jídla.

Pozor ale i na extrémní chování, kdy maminky zakazují dětem cukr a další potraviny vůbec jen

ochutnat a zdravý jídelníček doma prosazují jako modlu. Výsledkem může být školák, který si bude

chipsy a sladkosti kupovat tajně, protože kromě nezvyklého chuťového zážitku bude toto jídlo vonět

zakázaným dobrodružstvím," dodává nutriční specialista.

Hlavní pravidlo - jděte příkladem. Pokud vy sami budete před dítětem hlasitě zdůrazňovat,

že vám nechutná to či ono, nemůžete se potom divit, že to ani ono nebude chtít ochutnat.

Děti se mnoha věcmi učí právě tím, že napodobují své starší sourozence a dospělé. Chcete-li naučit

děti zdravým stravovacím návykům, měli byste je sami

dodržovat. S tím souhlasí i nutriční terapeutka Blanka Procházková. Je to nejlepší způsob výchovy ke zdravému

přístupu k jídlu. Jídlo by mělo být potěšením, příležitostí

setkávat se u stolu s celou rodinou, mělo by být chutné ale zároveň nutričně velmi hodnotné. Pokud takto stolují s rodiči

i děti, stane se zdravé jídlo

a zdravý způsob jeho konzumace jejich přirozenou součástí života. Toto zakořenění v časném dětství je nejúčinnější a má nejtrvalejší efekt. V průběhu života se můžeme zkusit přeučit

jíst zdravěji, ale už to bude mnohem těžší. Je to jako s mateřským jazykem. Také se ho naučíte, ani

nevíte jak. Cizí jazyk je vždy obtížnější a vyžaduje jisté úsilí, říká. Když se doma klade na

stravování příliš velký důraz a řeší se každé sousto, může to podle psychologů vést až k poruchám

příjmu potravy od extrémního přejídání až po mentální anorexii. Dávejte si tedy dobrý pozor na to,



co říkáte a děláte (věty typu „Fuj, to je ale hnusně zelená brokolice“ jsou nepřipustné), protože děti vás vnímají a napodobují, A to i tehdy, když jim je třeba jen jeden rok a vy máte pocit, že stejně nic neslyší. Slyší,

a moc dobře. Začněte co nejdříve, ideálně hned po narození. První „konflikty“ a odmítání jídla se objevují v době, kdy maminky začínají dítěti dávat příkrmy. Jídlo má najednou jinou chuť a konzistenci, dítě ho zkusí jíst lžičkou a prožitek z toho je pro něj nový takže může působit nepříjemně. Rodiče však mnohdy považují prvotní odmítnutí nového pokrmu za trvalé a danou potravinu už dítěti opakovaně nepodávají, říká MUDr. Pavel Neugebauer, praktický dětský lékař. A to je špatně. Začátek nemusí být jednoduchý spousta dětí skutečně první příkrmy odmítá, Vyzbrojte se trpělivostí a nespěchejte. Zpočátku zkuste jednu až dvě lžičky nového pokrmu, a pokud je dítě sní, je úspěch. Dávkování „nové“ potraviny můžete postupně zvyšovat, nebo několik dní počkat a pak to zkusit znova. Rozhodně nenechávejte dítěti na stole talířek nebo misku s jídlem hodinu, stačí deset až patnáct minut, pak dejte misku pryč. Když „zkoušíte“ něco nového, nenechávejte na viditelném místě náhradní jídlo, dítě by pak novinku ochutnat ani nechtělo. Pokud první sousto vyplivne, nepanikařte, dítě potřebuje opakování než si na novou chuť zvykne, zkusit několikrát. Rozhodně neházejte flintu do žita, pokud dítě napoprvé odmítne nový druh zeleniny nebo ovoce. Děti potřebují novou potravinu až 11x ochutnat, než jí přijdou na chuť. Hlavně nepřestávejte „novinky“ nabízet - kolikrát se už stalo, že dítě najednou začalo jíst něco, co předtím odmítlo.

Jezte i očima: Jídlo má být rituál, který vyjadřuje i estetický a společenský aspekt, třeba Francouzi nikdy nejedí sami, doma ani v práci, pokud je tam někdo další, s kým by mohli pojmít, Zkuste to taky - uče děti, aby měly k jídlu uctivý postoj, Někteří pediatři sice říkají že s nepořádkem na stole v případě dětí je nutné se smířit, ale i tak se můžete snažit o to aby byl stůl prostřený (klidně omyvatelným ubrusem) apod. Snažte se jídlo hezky naaranžovat, i když jde o červené rozmixované pyré. U většího batolete dbejte na barevnou kompozici atd. Rituály: Snažte se jim jídlo nabízet na "jejich" oblíbeném talířku či v hrnečku. Součástí rituálů je i pravidelnost v jídlu. Nedávejte dětem mezi hlavními jídly pamlsky, jen abyste se jich „zbavili“. Pokud to budete dělat, děti pak nebudou chtít jíst hlavní jídlo a vy se budete marně snažit do nich dostat aspoň kousek masa nebo zeleniny.

Netrestejte: Když něco nesnědí, nevyhrožujte jim, nucením do jídla vyvoláváte pouze konflikt u stolu, který se pak může přenést do jiných oblastí například do spánku dítěte. Když nechce, nechce, však ono hlady neumře. Když vytrváte a nedáte mu místo oběda čokoládu, večer sní večeři zcela určitě protože bude mít hlad.

Fantazie: I z „nudné“ zeleniny se dají vykouzlit famózní dobroty. Máte-li větší dítě, které už je šikovnější, zapojte ho do přípravy - vykrajujte si ze zeleniny třeba legrační zvířátka a figurky nebo připravte miniaturní tousty s co nejbarevnějšími zeleninovými kousky, Můžete i nakrájet zeleninu na delší proužky a nechat dítě, aby si je namáčelo třeba do jogurtu.

Zelenina a ovoce v oblíbených jídlech: Když dítě ráno snídá, nepokládejte mu na talířek celý banán, ale nakrájejte ho na plátky, hlavní jídlo ozdobte nakrájenou zeleninou, třeba červenou, žlutou

a zelenou
čerstvého
mléka
Možností
jídlničku
a ovoce, je



paprikou, a z
ovoce, jogurtu a
připravte koktejl.
jak do dětského
zařadit více zeleniny
spousta.