

DĚTI A JÍDLO. DO BOJE!

Nicole Mrzenová
Snímky Shutterstock a archiv Anety Rychové, Markéty Rozinkové a Dagmar Muškové

Každé čtvrté dítě u nás trpí nadváhou a každé sedmé obezitou. Ovšem pozor, tato varující čísla jsou z doby před koronavirem! Výuka u počítače, zákaz tělocviku a pohybových kroužků situaci ještě zhoršily. Odborníci bijí na poplach a shodují se na nepřijemné pravdě: viníky jsou téměř vždy rodiče.

Aktuální čísla o tom, jak moc se prohloubily problémy s hmotností dětí po měsících zákazu organizovaného pohybu a de facto přikování k monitorům, zatím nejsou. Lékaři zabývající se touto problematikou ale varují, že některé děti a dospívající přibrali i 20, 30, dokonce 40 kg. Stejně tak trenéři a tělocvikáři upozorňují na to, že se už dříve bídné fyzické dovednosti a kondice dětí ještě víc propadly... Objevují se zprávy, že pandemii koronaviru vystřídá pandemie dětské obezity.

Pořád ty stejné chyby

„Vznik nadváhy a obezity u dětí je nejčastěji vázán na nesprávné stravovací návyky a nedostatek pohybu. U převážné většiny se jedná o kombi-

naci genetických dispozic a pozitivní energetické bilance, což znamená, že dítě nestihne spálit vše, co přijalo,“ potvrzuje psycholožka a psychoterapeutka Mgr. Aneta Rychová z Olivovy dětské léčebny (www.olivovna.cz), kde dětem pomáhají mj. s léčbou nadváhy a obezity.

Zdůrazňuje, že jen velmi nízké procento případů nesouvisí s rodinou nebo prostředím. „Výraznou roli sehrává rodina, její životní styl a prostředí, v němž se dítě nachází. Právě v rodině si dítě osvojuje nejen stravovací návyky, ale také způsob trávení volného času, preferenci potravin nebo vztah k pohybu,“ dodává.

Ve své praxi se velmi často setkává s tím, že na úkor nutričně vyvážených jídel převažuje ve stravě dětí



Ač fotografie vypadá neuvěřitelně, děti takto se stravujících bohužel nebude málo

Problém nastává, když se děti naučí řešit jídlem situace, s nimiž si neumějí jinak poradit. „Například smutek, stres, napětí, pocity osamění, nedostatek sebelásky, problémy v rodině nebo nuda. V tomto případě doporučuji zbystřit a zaměřit se na skutečnou příčinu problému, kterou dítě kompenzuje jídlem,“ radí Aneta Rychová.

Markéta Rozinková upozorňuje na to, že jídlo by nemělo být denně hlavní a zásadní téma, kolem kterého se točí veškerá konverzace v domácnosti. „Jídlo v žádném případě není stres, je to radost. Také ale nemá fungovat jako odměna! Mluvte s dětmi o benefitech, nestrašte je. A moc to nehroťte, ale přemýšlejte, jak jídlo ozdravit, jak nakupovat kvalitní potraviny,“ říká a pro jistotu dodává, že kvalitní potravina není to stejné jako potravina s designem pro děti!

Odbornice na výživu vnímá, že se za posledních 18 měsíců zhoršil zdravotní stav dětí, přibraly, vyskytly se u nich specifické poruchy trávení, histaminová intolerance, ale i stresové a úzkostné poruchy, poruchy příjmu potravy, a proto se rozhodla, že bude za zdravou budoucí generaci bojovat. Společně se vzdělávací organizací Fitness institut z Brna (www.fitnessinstitut.cz) rozjela iniciativu, která má zvýšit povědomí o výživě u dětí ve školním vzdělávání.

„Není nám zdraví dětí, jakožto budoucí generace, lhostejné. Sami jsme rodiči, sami se snažíme dětem i celým rodinám pomáhat. A ne, děti opravdu z obezity nevyrostou!“ vysvětluje a zamýšlí se nad tím, že vedle finanční gramotnosti by se měly ve škole učit jako povinný předmět výživu a že vedle výchovného poradce by mohl být i výživový.

Nesmí to vnímat jako trest

Pokud řešíme nadváhu dítěte, je podle psycholožky Anety Rychové v první řadě důležité pochopit, proč vznikla a kde je hlavní problém. „Z takovéto ‚inventury‘ můžeme zjistit, na co se zaměřit jako první. Například zda je hlavní problém ve stravě a životním stylu celé rodiny, nakolik problém souvisí s okolním prostředím dítěte, nebo se na přibírání podílejí i hlubší psychologické příčiny,“ objasňuje. Za důležité považuje, že pokud chceme pro dítě úspěš-



„Příkladem musejí jít samotní rodiče, není možné, aby se rodina stravovala naprosto odlišně,“ zdůrazňuje nutriční terapeutka Dagmar Mušková, jež pomáhá dětem bojujícím s kilogramy navíc

velké množství vysoce průmyslově zpracovaných a energeticky bohatých potravin. „Děti nejsou zvyklé pít vodu, naopak je nadměrná spotřeba sladkých a ‚energetických nápojů‘, které jsou pro ně zcela nevhodné. Chybí pestrost a pravidelnost v jídlu, konzumují nepřiměřené porce, nejedí dostatek zeleniny a ovoce...“ shrnuje své zkušenosti.

Špatná úroveň stravování není jen otázka dětí, která mají kila navíc. Je to problém obecný a to, že potomek nevybočuje z hmotnostních tabulek, neznámá, že je jeho výživa v pořádku. Jednotvárný, nesprávně sestavený jídelníček se může projevit nejen špatným prospíváním a zvýšenou nemocností, ale také podrážděností, mizernou koncentrací, únavou, neklidným spaním. Takže když se rozčilujeme, že potomek „zlobí“, je dobré přemýšlet, zda příčina ne-

může spočívat v tom, co mu dáváme na talíř a do skleničky.

„V současnosti vidím problém ve vícero směrech. Od toho, že děti nemají kvalitní, doma připravené jídlo, přes to, že i malé děti do jednoho roku dostávají polotovary, uzeniny a smažená jídla, až po téměř extrémní strach z jídla, který se přenáší na děti,“ formuluje svůj pohled na dnešní stravování dětí Mgr. Ing. Markéta Rozinková, nezávislá výživová poradkyně (www.marketarozinkova.cz). Kromě nadváhy a obezity totiž roste také druhý extrém – poruchy příjmu potravy. Není tak výjimkou, že jeden školák má k svačině rohlík se salámem a pytlík brambůrků, druhý jablíčko. Ani jedno není správně.

Začátek je ale u snídaně. Právě její absenci považuje za největší problém u předškolních a školních dětí nutriční terapeutka Mgr. Dagmar Mušková

Dítě z obezity nevyrostete. Musí mít motivaci něco s tím udělat, a hlavně podporu rodiny!

(www.pribehkalorie.cz). „Děti často opakují chyby svých rodičů, a pokud ti nejsou zvyklí snídat, tak se to děti samy naučí,“ vyzdvihuje opět roli rodiny a objasňuje, že kvůli vynechávání snídaní poté dochází k řadě stravovacích zlovyků, k únavě a ne-soustředěnosti.

Není za tím psychika?

Úzká vazba mezi jídlem a psychikou je prokázána. Dokáže nám zvednout náladu. Pokud to bude pokrm, který odpovídá zásadám zdravé výživy, je to v pořádku. U dětí můžeme využít fakt, že jíme i očima. Vyplatí se trochu si se servírováním pohrát, protože když ovoce a zeleninu upravíme třeba do podoby obličejů, pusťte se do nich s úsměvem i odpůrci těchto plodin. Jiná cesta je naopak to, co nechce, „schovat“ například mixováním...



Ideální je potomky zapojit do přípravy pokrmů. Bude je to bavit a snědí i to, co by jinak na talíři odstrčili

nou a trvalější redukci hmotnosti, nemůžeme ho v tom nechat samotného. „Je třeba udělat změny v domácnosti a jít mu příkladem. Čím víc členů rodiny se do zdravého životního stylu zapojí, tím lépe.“

S tím souhlasí i nutriční terapeutka Dagmar Mušková, jejíž ordinaci prošlo mnoho dětí bojujících s kilogramy navíc. Například 13letý hoch shodil pod jejím vedením během 12 měsíců celých 16 kg. Přibírat začal ve 3. třídě v roce 2016, sám přiznal, že jedl téměř denně chipsy, smažená jídla a mražené pizzy. Ze začátku mu vyšší hmotnost nevadila, i když začal mít pohybové problémy. Zlom nastal v roce 2019, kdy se sám sobě přestal líbit. Začal se víc hýbat, něco sice zhubl, ale dlouho u nového režimu nevydržel a kila se vrátila. Loni v létě se začal řídit radami Dagmar Muškové a nastala opravdová změna. Bez podpory rodiny by k ní ale nedošlo...

„Největší úspěchy vidáme u dětí, kde se zapojí celá rodina, motivováni jsou i tatka s mamkou, babička se naučí ten zdravý štrůdl a dítě zažívá podpůrné prostředí pro svoji změnu,“ usmívá se Aneta Rychová s tím, že se z původně obávané změny může díky alespoň jednomu rodiči stát zábavná

Spočítejte si to 5-2-1-0 START!

Metoda 5-2-1-0 je mezinárodně uznávaný princip pro prevenci obezity a zdravý životní styl dětí:

5 nebo více porcí ovoce a zeleniny denně.

Maximálně **2** hodiny denně volného času u mobilů, televize, počítačů a videoher (nepočítáme skutečnou školní přípravu).

1 nebo více hodin denně strávených fyzickou aktivitou (dětí předškolního věku vyžadují víc).

0 znamená nulovou toleranci ke sladkému pití.

rodinná výzva. Zmiňuje také, že dítě musí vědět, že cesta, na kterou se vydává, nebude trest, ale že jsme v tom spolu a že to za to bude stát.

Šikulka, tu máš bonbonek!

Ono totiž hubnutí a změna životního stylu nejsou v současné době jednoduché. „Zijeme v obezitogenním prostředí, ve světě, který napomáhá vzniku obezity, a tak není divu, že to pro děti i dospělé není jednoduché. Naše společnost je bohužel nastavena tak, že děti jsou často již od malička odměňovány sladkostmi, které se stávají symbolem příjemna, pohody a lásky,“ popisuje psychologka realitu, kterou všichni známe. „Každá oslava a společenská příležitost je spojena se sladkými či tučnými potravinami, děti se odměňují sladkostmi, lákadla jsou v různých podobách propagovaná a dostupná všude kolem.“

I když se tedy snažíme ratolest už od narození držet dál od všech těch svodů (a vysvětlíme to i babičkám), už vstupem do školky se situace komplikuje. Paní učitelky rozdávají bonbonky těm dětem, které se dokážou samy obléknout, pokud někdo slaví narozeniny či svátek, přitáhne pro celou třídu pytel cukrátek... Také u nemálo lékařů dostane malý

pacient lízátko za to, že nepříjemně vyšetření zvládl.

„Problémem je, že je-li to časté, spojení cukru a pozitivních emocí se kotví a děti pak automaticky při nepohodě, stresu či nudě sahají po tom, co mají spojené s pozitivními pocity, tedy po sladkostech,“ varuje Aneta Rychová a připomíná, že ne nadarmo je cukr přirovnáván k droze. Čím víc ho děti konzumují, tím víc po něm touží a dostávají se pak do začarovaného kruhu.

„Dítě samozřejmě není možné odtrhnout od zevního prostředí, kde jisté potraviny budou pravděpodobně i nadále součástí některých rituálů a událostí. Proto je třeba nalézt rovnováhu a ovlivnit situaci tam, kde můžeme, tedy zejména doma a na vlastním příkladu. Můžeme se také inspirovat pravidlem 80 ku 20, tedy 80 procent nutričně hodnotné a vyvážené potraviny a 20 procent jiné potraviny, které si můžeme občas dopřát,“ radí Aneta Rychová s tím, že v obtížnějších situacích je možné citlivě a asertivně vysvětlit okolí, jak bychom si některé věci pro své dítě přáli.

Důležité podle jejích slov je nabídnout dětem zajímavou alternativu, aby po sladkostech tolik netoužily. „Můžeme jim ukázat, že hezké chvíle

SLOVO PSYCHOLOŽKY

5 rad pro rodiče dětí s nadváhou

Psycholožka **Aneta Rychová** radí, jak na změnu stravování, aby se to povedlo:

1. Podpora rodiny je naprostý základ. Nelze očekávat, že dítě bude ve snažení úspěšné, pokud bude rodina pojídat smažené řízky s hranolky, dům bude plný sladkých lákadel a volný čas bude trávit u televize a videoher. Zkrátka, nesmí na to zůstat samo.

2. Velmi důležitá je **vnitřní motivace**, taková, která vychází z dítěte samotného. Pomozme mu najít, z čeho by mělo radost, co by si přálo, nebo naopak co chce změnit, co dobrého by mu změna mohla přinést.

3. Doporučuji pomoci dítěti nalézt i **pohybovou aktivitu**, která by ho bavila a přinášela mu potěšení. Její účinky mohou zpětnovězobně podpořit chuť se zdravě stravovat.

4. Též doporučuji probrat **trávení volného času**, a zda je to pro něj naplňující, neboť i zde často vidíme kompenzaci jídlem.

5. Základem všeho je **komunikace a naslouchání**. Jako praktikující psycholog mohu potvrdit, že v dnešní uspěchané době je to velký problém, neboť velmi málo lidí umí skutečně naslouchat. Právě to děti, ale i dospělí velice potřebují. Mít někoho, kdo chvíli nemluví jen o tom svém, ale se skutečným zájmem naslouchá, doptává se, konverzaci rozvíjí a pak poradí nebo nás jen svou přítomností podpoří. Pokud dítěti nasloucháme, můžeme lehce objevit vnitřní motivaci k hubnutí, zjistit pravé příčiny přejídání a upevnit vzájemný vztah.

můžeme zažívat i bez přemíry sladkého a smaženého. Že se po jiném jídle můžeme cítit také dobře, dokonce i lépe,“ pokračuje mladá žena, podle níž není nemožné, že dítě raději sáhne po mrkvičce a jablíčku než po bonbonu. Upozorňuje také na fakt, že veškeré sladkosti nemusí být plně rafinovaného cukru, dá se najít alternativa. „Na oslavě můžeme místo sladkostí dětem hezky naaranžovat ovoce a zeleninu, místo krabice cukrovinek doma připravit dobroty v podobě malých pytlíčků s ořechy, sušeným ovocem a kvalitním máslem, místo sladké limonády udělat dobrý čaj nebo džbán vody s citronem či mátou, zapojit dítě do přípravy zdravého koláče, zkusit s ním nové věci, potraviny a tak dále.“

Stejně mluví i Markéta Rozinková, která navíc doporučuje neskladovat doma sladkosti ani pro případ návštěvy. „Uznávám pravidlo maximálně jedné sladkosti denně, kterou koupím, a dcera ji rovnou sní. Doma nic nevyžaduje, ale rozhodně to není něco, co by měla ode mě nadosmrti zakázané. Ale ani jí to není vzácné, nemá potřeby,“ dává inspiraci, jak nevytvořit z cukrátek něco, po čem bude potomek toužit, a jakmile bude mít příležitost, nacpe se jich k prasknutí. »

„Zijeme ve světě, který napomáhá vzniku obezity. Naše společnost je bohužel nastavena tak, že děti jsou odměňovány sladkostmi.“

Aneta Rychová
psycholožka

INZERCE

RADIO DECHOVKA

Jediná rozhlasová stanice v České republice, která hraje 24 hodin denně to nejlepší z české a moravské dechovky.

Praha, střední a východní Čechy
střední vlny AM 792kHz a 1260kHz

Jižní Čechy na FM
České Budějovice 96.8 FM
Tábořsko 94.5 FM
Písek 99.4 FM
Strakonicko 101.1 FM

www.radiodechovka.cz

...naladte si nás, naladíme vás.

JAK NA TO



Doporučení pro rodiče v kostce

Markéta Rozinková, nezávislá výživová poradkyně, doporučuje:

- 1.** Vnímejte **potřeby svého dítěte** a neřídte se nevyžádanými radami a univerzálními doporučeními. Každé dítě je originál a vyžaduje individuální přístup.
- 2.** **Do jídla ho nenutte.** Dítě také někdy nechce jíst, prostě nemá hlad, nebo mu není dobře. Ale pozor, není vhodné mu hned dát sladkost, když nic jiného nesnědlo.
- 3.** **Netrvejte na dojídaní.**
- 4.** Vedte potomka k tomu, **aby jedl v klidu, pravidelně a aby se nepřejídal.**
- 5.** **Vyvarujte se odměňování jídlem a sladkostmi.** Pozor i na Mikuláše nebo Velikonoce! Místo hromady cukrkandlů kupte jen pár kvalitních a k tomu třeba hru.
- 6.** **Vyvarujte se přidaných cukrů,** kde to jen jde.
- 7.** **Nezařazujte do jídelníčku dětí smažené pokrmy a tučné uzeniny.** Do tří let je to naprosto nepřijatelné.
- 8.** **Fast food jen výjimečně!**
- 9.** **Nekupujte polotovary,** vařte ze základních potravin, maximálně sezonních a z lokálních zdrojů. Vnímejte roční období a vyhledávejte sezonní recepty.
- 10.** **Nepoužívejte umělá ochucovadla,** polévkové koření a maggi, kupujte kvalitní bujony bez glutamátu, příliš nesoďte.
- 11.** **Nepoužívejte ostré a dráždivé koření,** omezte „těžké“ přípravy, raději vařte, duste nebo lehce opékejte.
- 12.** Snažte se jídla co nejvíc **odlehčit.**
- 13.** **Vyvarujte se potravin s dětským designem.** Většinou čím lákavější pro děti, tím je buď horší složení, nebo vyšší cena v porovnání s podobným produktem bez obrázků.
- 14.** Dbejte na **dosta- tečný pitný režim:** hlavně čistá voda, případně bylinkové a kvalitní ovocné čaje. Děti nepotřebují sladké nápoje ani džusy. I kvalitní jablečný džus obsahuje až 15 g přírodního cukru na 100 ml.
- 15.** **Nenakupujte zbytečně brzy příkrmy** pro děti, které by měly spíš sloužit jako nouzovka nebo start pro přechod na kvalitní domácí stravu v prvním roce života.
- 16.** Zařazujte **kvalitní snídaně,** které nezatíží a dodají energii, třeba palačinky s jogurtem a ovocem, smoothie z pod- máslí a banánu, kvalitní žitný chleba s pomazánkou, vejcem a zeleninou... Velikost porcí je relativní, každé dítě je jiné.
- 17.** Umožňujte potom- kovi **zkoušet nové chutě a pokrmy.** Nevadí, když mu to nechutná. Vytěžte maximum z toho, co jí, ale aspoň zkusit by měl všechno.
- 18.** **Jedno jídlo denně by mělo být teplé,** aspoň zeleninová polévka.
- 19.** **Zapojte ratolest do nákupů a přípravy,** už od pěti let může pravidelně pomáhat.
- 20.** Trvejte na **společ- ném rodinném jídle aspoň večer,** navíc spojeném se správnou kulturou stolování.

» Hlavně to nevzdávat

Recept na správné stravování dětí vlastně není složitý. „V první řadě je potřeba celému dni poskytnout řád. Rodiče by měli mít představu, co přesně budou svým dětem během dne podávat. Děti se musejí naučit, kdy je čas na hlavní jídla a svačinky. Je potřeba trvat na kvalitních sezonních surovinách, přísunu masa a mléčných výrobků, jelikož v období růstu je zvýšená potřeba bílkovin, vitamínů a minerálních látek, konkrétně vitamínu D a vápníku,“ vy- jmenovává Dagmar Mušková a doplňuje, že neméně důležitá je potřeba kvalitních tuků, které jsou nezbytné pro rozvoj mozku. „Zapomínat nesmíme ani na pitný režim a kvalitní svačinky během dne.“

Otázka je, co dělat, když tohle všechno víme, ale potomek zatvrze-

le odmítá cokoli, co je zdravé, a ne- pomáhá ani nechat ho vyhladovět. Právě v těchto momentech mnohdy i osvícení rodiče sklouznou k tomu, že mu dají radši něco přeslazeného nebo meničko od McDonalda, aby vůbec něco snědl.

„Především jako příklad musí jít samotní rodiče, není možné, aby se rodina stravovala naprosto odlišně. Pokud maminka není zvyklá vařit a víkendové obědy rodina tráví ve fastfoodech, potom není divu, že dítě si zvykne na výrazné chuti a normální pokrmy poté odmítá,“ zdůrazňuje Dagmar Mušková, podle níž je důležité také zjistit důvod, proč dítě stravu nechce, a komunikovat s ním. „Ze své praxe vím, že pokud se rodič bude trochu snažit a o jídle přemýšlet, tak je schopen připravit časově nenáročnou atraktivní pokrmy

a nápoje, které mohou být zároveň zdravé a pro dítě prospěšné,“ vybízí k tomu nevzdát to.

Za zmínku stojí ještě příběh jedno- ho jejího klienta. Jasně ukazuje, že bychom neměli podlehnout dojmů, že se špatná strava dá vyběhat. Jistý 13letý sportovec se 3krát týdně vě- noval házené, naprosto ale nezvládal chutě k jídlu a odmítal téměř jakékoli zdravější pokrmy. Jedl hlavně pečivo s uzeninami, smažené a tučné, slad- kosti... Ač jeho hmotnost nebyla varující, po úpravě jídelníčku došlo k razantnímu snížení útrobního tuku, ke zrychlení metabolismu, nárůstu svalové hmoty a zlepšení kondice, a tudíž k vyšší výkonnosti v jeho oblíbeném sportu. Pomoc odbornice vyhledala jeho maminka.

Všechno je to hlavně na nás, na rodičích... ■

Základem by mělo být kvalitní, doma připravené jídlo.