

Moje batole má nadváhu

V současné době slyšíme ze všech stran, jak naše populace „tloustne“ a také jak se nadváha a obezita stále častěji objevují i u dětí. Ve zpravodajství, v časopisech i v televizi se setkáváme s informacemi o nárůstu nadváhy, někdy dokonce až šokujícími případy obezity, a hlavně se spoustou doporučení. Ale jak poznáme, že bychom si měli začít dělat starosti také o naše batole?

Mám si dělat starosti?

Některé děti jsou přirozeně větší než ostatní a vývoj jejich hmotnosti na růstovém grafu může kopírovat horní křivku (tzv. percentilový graf). To může být u těchto dětí zcela normální a naprosto zdravý vývoj. Pokud je však hmotnost batolete nad hranicí 97. percentilu anebo pokud tuto hranici překročí, je na místě požádat o radu vašeho praktického dětského lékaře. Možná jste přímo od vašeho praktického dětského lékaře obdrželi tuto příručku a již víte, že vaše batole má nadváhu. V každém případě jste učinili první krok správným směrem, abyste vašemu batoletu pomohli růst tak, jak je to pro ně správné.

Proč má moje batole nadváhu?

Každý z nás má jiný tvar těla a velikost; stačí se jen rozhlédnout po hřišti nebo supermarketu a uvidíte lidi štíhlé, drobné, hubené i podsadité. A často zjistíte, že jen podle postavy dokážete přiřadit batole k jeho rodiči! To, co vidíme, je kombinace přírody a výživy. Geny však nevysvětlují všechno. Důležité jsou také rodinné návyky: to, čím krmíte své batole a jak ho krmíte, obvykle odráží to, co se děje v rodině jako celku. Když v jídle a nápojích přijímáme více kalorií, než kolik spotřebujeme při fyzické aktivitě, může to vést k obezitě.

Proč na tom záleží?

Nadváha nebo obezita v dětství způsobuje problémy nejen v tomto období, ale její dopady se mohou projevit i v pozdějším věku. Kromě fyzických potíží mívají obézní děti často nižší sebevědomí a mohou se u nich objevovat také problémy s chováním, v pozdějším věku je pak u nich vyšší pravděpodobnost výskytu srdečních problémů, diabetu nebo mozkové mrtvice. Když zakročíte hned, umožníte svému batoletu vytvořit si správné návyky do budoucna.

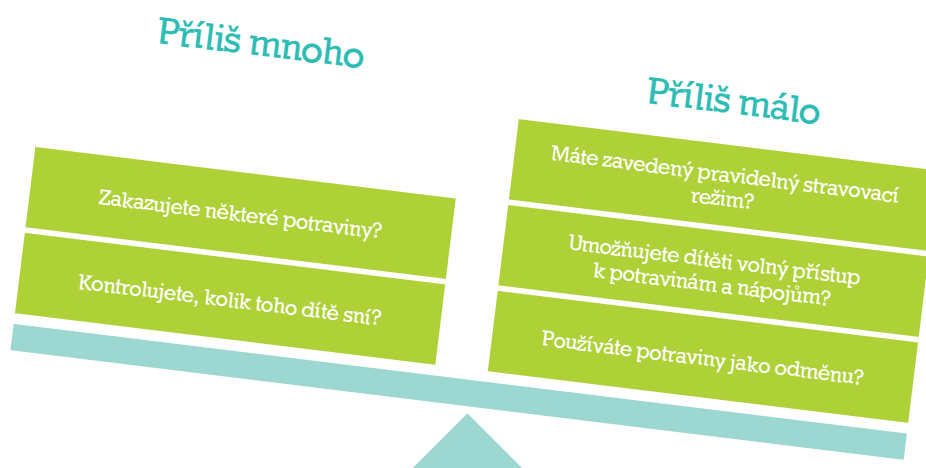
Co mohu udělat?

Jistě vás potěší, že není nutné zavádět vašemu batoletu nějakou „diету“, aby zhublo. Jediné, co musíte udělat, je nabízet mu pravidelně zdravá hlavní jídla a svačiny, umožnit mu nasytit se, aniž byste ho museli v jídle kontrolovat, a jít mu příkladem.

Je nutné si uvědomit, že pokud dítěti zakážete některé potraviny, nebo když je budete používat jako odměnu (např. potraviny bohaté na tuky a cukry, jako jsou chipsy, sladkosti nebo slazené nápoje), mohou se tyto potraviny stát pro dítě atraktivnějšími, a jakmile k nim získá přístup, sní jich příliš velké množství. Naopak pokud dítě bude mít k těmto potravinám neomezený přístup, bude si brát, kdykoliv dostane chuť a zároveň nebudete mít zavedený pravidelný režim hlavních jídel a svačin, přejí se dítě těmito nevhodnými potravinami a už mu nezbude místo na pořádné jídlo. **Jak tedy nalézt tu správnou rovnováhu?**

Čtěte dál a dozvíte se to.





Co funguje nejlépe a proč?

| Zkoušejte... | Proč to funguje |
|---|---|
| ✓ Mít zavedený pravidelný režim hlavních jídel a svačin mezi hlavními jídly | Batolata potřebují malé porce jídla podávané častěji , tudíž by měla sníst za den tři hlavní jídla a 2–3 svačinky mezi hlavními jídly. Omezení svačin mezi hlavními jídly kvůli hmotnosti vašeho dítěte, může být kontraproduktivní. Pravidelný stravovací režim zabraňuje přílišným výkyvům, které jsou důsledkem moc dlouhých mezer mezi jídly a „uždíbování“. Tipy na zdravé a výživné svačiny mezi hlavními jídly naleznete v příručce pro rodiče „Jak stravovat moje batole“. Pamatujte, že jste to vy, kdo musí rozhodovat o tom, co dítě k jídlu dostane a kdy . |
| ✓ Nechat dítě, aby se samo rozhodlo, kolik toho chce sníst | Vaše batole ví samo nejlépe, kolik jídla potřebuje . Chuť k jídlu u malých dětí je ovlivněna individuální potřebou energetického příjmu a potřebami růstu. Děti jsou schopny si velmi dobře regulovat svůj energetický příjem, pokud jim však umožníte jíst takové množství potravin, jaké si samy zvolí. Nenuťte dítě dojídat, pokud nechce, a neomezujte mu množství jídla, které mu dáváte. Chuť k jídlu se u vašeho dítěte mění ze dne na den a od jednoho jídla k druhému. Pamatujte si, že záleží na dítěti, aby se samo rozhodlo, kolik toho chce sníst. |
| ✓ Nabízet dítěti potraviny bohaté na energii, tuky a cukry jako součást hlavních jídel, nikoliv namísto hlavních jídel nebo výživných svačin mezi jídly | Zakazování jídla může být kontraproduktivní . Takové potraviny se pak pro dítě stávají atraktivními, a když k nim získá přístup, může se jich přejíst. Je snadné se přejíst sladkých jídel, protože máme vrozenou tendenci mít rádi sladkou chuť. Jako dezert nabídněte zmrzlinu nebo čokoládovou omáčku s ovocem. Oblíbené hranolky čas od času podávejte, ovšem k rybě či zelenině nebo mu na talíř k sendviči přidejte také nakrájenou čerstvou zeleninu. |
| ✓ Dávat dítěti za dobré chování jiné odměny než jídlo | Používáním potravin jako odměny – zejména sladkostí a tučných svačinek – dosáhneme toho, že tyto potraviny působí jako něco zvláštního a mimořádného . Vymyslete jiný způsob, jak projevit radost, když dítě udělá, oč je požádáno; přečtěte si společně pohádku, zahrajte si s dítětem hru, kterou si vybere, jděte společně na hřiště nebo zatelefonujte babičce a popovídejte si s ní. Je dobré být fyzicky aktivní, proto vyberte nějakou činnost, která dítěti pomůže více se hýbat. |



Zkoušejte...



Dbát na to, aby celá rodina měla zdravé stravovací návyky

Proč to funguje

Vaše batole se učí od vás a od ostatních lidí ve svém okolí. Jděte mu příkladem a vaše dítě se naučí, jak se najíst dobře a bez povyku. Dbejte na to, aby se u jídla společně posadila celá rodina a abyste jedli zdravě. Nemá smysl připravovat pro vaše batole zdravé a vyvážené jídlo, pokud vy sami budete jíst něco jiného – dítě bude chtít to, co máte vy. Servírujte pokrmy doprostřed stolu, aby si každý mohl sám posloužit; dítě se tak naučí jíst takové množství, jaké právě potřebuje. Dbejte na to, aby při jídle panovala uvolněná atmosféra a zábava. Když dítě odmítá jíst zeleninu, přečtěte si informační leták pro rodiče „Moje batole odmítá zeleninu“.

Pokud jste vyzkoušeli „věci, které fungují“ uvedené v této části letáku a přesto máte stále obavy, promluvte si s odborníkem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.

Fyzická aktivita

Pamatujte, že když v jídle a pití přijímáme více kalorií, než kolik spotřebujeme při fyzické aktivitě, může to vést k obezitě. Pokuste se tedy být jako rodina fyzicky aktivní a poskytněte svému batoletu příležitost k tomu, aby se více hýbalo:

- Pokud je to bezpečné, chodte do jeslí nebo do školky pěšky nebo jezděte na kole.
- Chodte ven, hrajte si na honěnou nebo hrajte jiné hry, při nichž se běhá za míčem.
- Když prší, postavte si doma třeba překážkovou dráhu z polštářů, dek a koše na prádlo. Skákejte, přeskakujte nebo poskakujte na místě s roznožením a rozpažením.
- Podporujte vaše batole, aby vám pomáhalo s prací v domácnosti; bude ho bavit napodobovat vás při domácích pracích, a navíc mu to pomůže vytvořit si užitečné návyky!

Pokud jste vyzkoušeli „věci, které fungují“ uvedené v této části letáku a přesto máte stále obavy, promluvte si s odborníkem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.

Požádejte také o příručku NutriCHEQ pro rodiče „Velikosti porcí pro batolata“.

Hlavní informace:

- Vaše batole ví, kdy má hlad, a také ví, kolik toho má sníst, aby mělo plný žaludek, takže by mělo mít možnost samo se rozhodnout, kolik toho sní a vypije.
- Vaše batole potřebuje pravidelný režim, kdy dostává každý den 3 hlavní jídla a 2–3 zdravé svačiny mezi hlavními jídly. Jste to tedy vy, kdo rozhoduje o tom, co a kdy bude vaše dítě jíst a pít.
- Vaše batole se učí od vás a celé rodiny a proto jezte stejná zdravá a výživná jídla všichni společně.



Kde mohu získat další pomoc?

Zde je uveden seznam dalších příruček NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku, kde získáte více informací. Příručky NutriCHEQ pro rodiče naleznete v elektronické podobě na www.1000dni.cz.

Další příručky NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku

- Moje batole odmítá zeleninu
- Moje batole odmítá ovoce
- Moje batole odmítá mléko
- Moje batole odmítá maso nebo rybu
- Moje batole nemá dostatek vitamínu D
- Moje batole nemá dostatek železa
- Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin
- Moje batole nemá dostatek zinku
- Moje batole je v jídle vybíravé
- Jak stravovat batole v rodině vegetariánů
- Jak stravovat moje batole
- Moje batole je v jídle vybíravé
- Moje batole může mít potravinovou alergii
- Moje batole má podváhu
- Moje batole jí příliš málo
- Moje batole jí příliš mnoho

Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.

