

Moje batole má podváhu

Víme, že každý jsme jiný, ale jak poznáme, že bychom si měli začít dělat starosti o naše batole?

Mám si dělat starosti?

Některé děti v batolecím věku jsou přirozeně větší nebo menší než ostatní a vývoj jejich hmotnosti na růstovém grafu může kopírovat spodní křivku (tzv. percentilový graf). To může být u těchto dětí zcela normální a naprosto zdravý vývoj. Pokud je však hmotnost batolete na hranici 3. percentilu, nebo pod touto hranicí, může praktický dětský lékař navrhnout další vyšetření, aby se ujistil, že tento vývoj není projevem nějakého zdravotního problému ovlivňujícího růst vašeho dítěte.

Proč má moje batole podváhu?

Každý z nás má jiný tvar těla a velikost; stačí se jen rohlédnout 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 nepřijímáme nebo nemůžeme přijímat dostatek energie nebo kalorií a živin, může se u nás objevit podváha. Taková situace může nastat v důsledku nemoci nebo mimořádné vybíravosti v jídle.

Proč na tom záleží?

Podváha v dětství způsobuje problémy nejen v dětství, kdy ovlivňuje růst a celkový vývoj dítěte, ale její dopady se mohou projevit i v pozdějším věku. Začněte tedy jednat hned, abyste umožnili svému batoletu správně vyrůst a vytvořit si vhodné návyky do budoucna.

Co mohu udělat?

Prvním krokem je zjištění, zda vaše batole prospívá podle očekávání a zda je pro něj jeho hmotnost normální. Domluvte si návštěvu u praktického dětského lékaře. Zkontroluje růst vašeho dítěte a zjistí, zda je vše v pořádku, nebo zda je potřeba přijmout nějaká další opatření. Pokud dospěje k závěru, že vaše dítě má problémy s růstem nebo prospíváním, pomůže vám odhalit příčinu těchto problémů.

Souvisejí-li tyto problémy s tím, že dítě jí příliš málo, protože je vybíravé, poradí vám, co s tím. Vybíravost může z každého jídla udělat stresující a náročnou situaci. Máte strach a tak se snažíte dítě přimět, aby alespoň něco snědlo – a taková snaha však může být kontraproduktivní. Chuť k jídlu se u batolat mění od jednoho jídla k druhému, ze dne na den, z týdne na týden, v závislosti na jejich stupni aktivity a na momentálních potřebách růstu. Je důležité děti nenutit, aby jedly více, než samy chtějí. Tak by mohly ztratit schopnost sledovat vlastní pocity nasycenosti, které jim pomáhají poznat, kdy mají dost. Pro začátek vyzkoušejte některé z tipů uvedených v tabulce níže.

Můžete si také přečíst příručku pro rodiče „Moje batole je v jídle vybíravé“ nebo celou řadu dalších informačních letáků z této série zaměřených na konkrétní potraviny nebo živiny, jako např. „Moje batole odmítá mléko“, „Moje batole odmítá maso nebo rybu“, „Moje batole nemá dostatek železa“, nebo letáky zaměřené na zdravotní problémy, jako např. „Moje batole trpí zácpou“. Každý z těchto informačních letáků přináší řadu praktických tipů, co můžete vyzkoušet, a vychází ze stejných základních témat, aby byla zajištěna konzistentnost informací obsažených v těchto letáčích.



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, takže by měla sníst za den tři hlavní jídla a 2–3 svačinky mezi hlavními jídly. Tak se vyhneme „uždíbování“ nevyživných potravin, které v době před hlavními jídly snižuje chuť k jídlu.
✓ 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 je jim umožněno jíst takové množství potravin, jaké si samy zvolí. Nenuťte dítě dojídat, pokud nechce. Zkuste mu dát nejprve menší porci, a když si bude chtít přidat, pak mu přidejte. Velký talíř plný jídla ho může odradit. Pamatujte si, že záleží na dítěti, aby se samo rozhodlo, kolik toho chce sníst.
✓ Uváživě nabízet mléko nebo a další nápoje při jídle nebo mezi hlavními jídly	Převádění dítěte z mléčné výživy na výživu nemléčnou musí být uvážlivé. Konzumace mléka ve více než třech porcích (tím nevylučujeme konzumaci mléčných výrobků, naše doporučení je 300 ml + mléčné výrobky) zabírá místo dalším potravinám, které vaše batole potřebuje, aby získalo dostatek energie a dalších živin. Vyhněte se perlivým a slazeným nápojům, neboť ty také u dítěte vyvolávají pocit plnosti, a navíc přispívají ke vzniku zubního kazu. Podávejte dítěti k hlavnímu jídlu nebo ke svačině vodu nebo mléko, ale dávejte pozor, abyste nepodávali dítěti velké nápoje těsně před jídlem. Nicméně nezapomínejte, že pitný režim vašeho dítěte je velmi důležitý.
✓ Být při jídle v klidu a nestresovat se, dítě nepřemlouvát ani neuplácet, aby jedlo	Batolata vycítí napětí a nervozitu. To se může projevit i na jejich chuti k jídlu, snědí toho méně a začnou být nervózní a ve stresu. Zkuste zachovat klid, a když dítě odmítne některé hlavní jídlo nebo svačinu, odnesete talíř bez výčitek a počkejte do dalšího plánovaného jídla nebo svačiny, kdy dítě dostane další jídlo. Plánujte jídelníček tak, aby zahrnoval potraviny, o nichž víte, že vašemu batoletu chutnají, a také ty, které chcete, aby ochutnalo. Nenuťte však dítě, aby je snědlo. Více informací naleznete v informačním letáku „Plánování jídelníčku“.
✓ Dbát na to, aby celá rodina měla zdravé stravovací návyky	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“.

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.

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.

