

Moje batole jí příliš málo

Kolikrát překvapí, jak se naše batole dokáže jeden den doslova nacpat a jindy jako by „jelo na prázdnou nádrž“, ačkoliv my už se nemůžeme dočkat dalšího jídla. Jednou se zdá, že by děti mohly jíst nonstop, a jindy naopak o jídlo nemají vůbec zájem. Jak poznáte, kdy je namístě začít si dělat starosti?

Myslím, že moje batole jí příliš málo. Mám si kvůli tomu dělat starosti?

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. Neprofadejte panice, pokud se vám zdá, že některé dny nebo určité období jedí jen velmi málo. Může to prostě jen odrážet jejich potřeby růstu nebo stupeň aktivity. Jindy naopak mohou jíst hodně, takže celkově se množství konzumované potravy vyrovná, ovšem jen tehdy, pokud své batole necháte, aby si samo určilo, kolik toho sní. Vaší odpovědností je to, co bude dítě jíst, kdy a kde. **Pokud však vaše batole úplně odmítá jíst nebo pokud jí jen velice omezené spektrum potravin, pak je namístě požádat o radu praktického dětského lékaře.**

Může se něco stát, když moje batole jí příliš málo?

Když v jídle a pití nepřijímáme nebo nemůžeme přijímat dostatek kalorií a živin, může se u nás objevit podváha. Taková situace může nastat kvůli nemoci nebo v důsledku mimořádné vybióravosti v jídle. Podváha 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 s tím mohu dělat?

Prvním krokem je zjištění, zda jsou stravovací návyky vašeho batolete 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, pomůže vám odhalit příčinu těchto problémů.

Souvisejí-li tyto problémy s tím, že dítě jí příliš málo, protože je vybióravé, poradí vám, co s tím. Vybióravost 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 nenuťit, 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 vybióravé“ 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, které můžete hned vyzkoušet, a vychází ze stejných základních témat, aby byla zajištěna konzistentnost informací obsažených v těchto letácích.



Co funguje nejlépe a proč?

Zde uvádíme několik tipů, jak dosáhnout toho, aby to, **čím** a **kdy** krmíte své batole, přispívalo k tomu, že bude jíst správné množství potravy, která mu pomůže, aby správně rostlo a bylo zdravé. Jako pomůcku jsme pro vás připravili vodítko k velikosti porcí, kterou najdete na konci této příručky. Mějte však na paměti, že vaše batole ví samo nejlépe, kolik toho v daný okamžik potřebuje sníst, a proto ho nechte, ať je vaším nejspolehlivějším průvodcem.

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Mít zavedený pravidelný režim hlavních jídel a svačín mezi hlavními jídly	Batolata potřebují malé porce jídla podávané častěji, takže by měla sníst za den 3 hlavní jídla a 2–3 svačinky mezi hlavními jídly. Tak se vyhneme „uždibování“ nevyživných potravin, které v době před hlavními jídly snižuje chuť k jídlu.
✓ Nabízet dítěti kombinaci potravin, které má rádo, a těch, které chcete, aby ochutnalo	Dítě se může najíst, aby zahnal hlad, a zároveň bez jakéhokoliv nátlaku vyzkoušet nové potraviny. Plánujte takové pokrmy, které obsahují potraviny, o nichž víte, že vašemu batoletu chutnají, a také ty, které chcete, aby ochutnalo. Ale nenuťte dítě, aby je snědlo. Více informací naleznete v informačním letáku „Plánování jídelníčku“. Pokud je vaše batole ochotno jíst jen velice omezené množství druhů potravin, zařazujte do jídelníčku tyto potraviny, abyste dítěti zajistili určitý energetický příjem, a přidejte trošku nové potraviny. Některé děti dokážou velice rozčítit, když se nová potravina na talíři jen dotýká toho, co mají rády, a v takovém případě odmítají jíst cokoliv. Respektujte to. Pokud dítě jídlo odmítne, odnesete talíř bez výčitek. A zkoušejte to dál – může to vyžadovat mnoho a mnoho pokusů, než se dítě nové potraviny třeba jen dotkne nebo než ji ochutná. Dbejte na to, abyste jedli stejné potraviny jako vaše dítě, aby vidělo, že nejsou nebezpečné a že jsou chutné.
✓ Nechat dítě, aby se samo rozhodlo, kolik toho sní	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. Přehodnotte svá očekávání. Vaše batole může jíst nyní méně, než kolik jedlo jako miminko; například proto, že momentálně neroste tak rychle. Pamatujte si, že záleží na dítěti, aby se samo rozhodlo, kolik toho chce sníst.
✓ Uváživě nabízet mléko nebo 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. Vyhýbejte se perlivým a slazeným nápojům, neboť ty také u dítěte vyvolávají pocit plnosti, a navíc přispívají ke vzniku zubního kazu. Podávejte dítěti k jídlu vodu nebo mléko mezi jídly. Buďte s nápoji opatrní a nepodávejte 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. Pokud máte dobře naplánovaný stravovací režim, nebude to do dalšího jídla trvat více než 2–2,5 hodiny.
✓ 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. Servírujte pokrmy doprostřed stolu, aby si každý mohl sám posloužit. 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.



Postupujte pomalu, krok za krokem, a k zaznamenávání svých pokroků použijte „Nástroj k plánování postupu“. Začněte malými změnami a na nich postupně stavte tak, abyste vy i vaše batole měli čas zvyknout si na nový chod věcí. A pamatujte si, že je třeba zapojit celou rodinu a každého, kdo se o vaše dítě stará, tedy např. pracovníky v jeslích nebo mateřské škole či prarodiče.

Moje batole má příliš nízkou hmotnost.

Mám si kvůli tomu 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, anebo pokud poklesla pod tuto hranici, může praktický dětský lékař navrhnout další vyšetření, aby se ujistil, že tento vývoj není projevem nějakého zdravotního problému ovlivňujícího růst vašeho dítěte.

Pokud jste vyzkoušeli „věci, které fungují“ uvedené v této části letáku pro rodiče a pořád máte obavy, promluvte si s vaším praktickým dětským lékařem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.

Konzultujte také doporučené „Velikosti porcí pro batolata“ v průvodci NutriCHEQ.

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.



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



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 může mít potravinovou alergii
- Moje batole má podváhu
- Moje batole jí příliš mnoho
- Moje batole má nadváhu

