

Moje batola má nadváhu

V súčasnosti počúvame zo všetkých strán, ako naša populácia priberá. Nadváha a obezita sa navyše stále častejšie objavujú aj u detí. V spravodajstve, v časopisoch aj v televízii sa stretávame nielen s informáciami o náraste nadváhy, či dokonca šokujúcimi prípadmi obezity, ale aj s množstvom odporúčaní. Ale ako rozpoznáme, že si máme v tomto smere robiť starosti aj o naše batola?

Mám si robiť starosti?

Niektoré deti sú prirodzene väčšie ako ostatné. Vývoj ich hmotnosti na rastovom grafe (tzv. percentilový graf) môže kopírovať hornú krivku. To môže byť u týchto detí celkom normálny a úplne zdravý vývoj. Ak však hmotnosť batolaťa prekročí hranicu 97. percentilu, je namieste požiadať o radu vášho pediatra. Možno ste práve od vášho lekára dostali túto príručku a už viete, že vaše batola má nadváhu. Urobili ste tak prvý úspešný krok k tomu, aby ste vášmu batolaťu pomohli optimálne rásť.

Prečo má moje batola nadváhu?

Každý z nás má iný tvar a veľkosť tela; stačí, ak sa len rozhladneme po ihrisku alebo supermarkete a uvidíme ľudí štíhlych, drobných, chudých aj zavalitých. A často zistíme, že iba na základe postavy dokážeme priradiť batola k jeho rodičom! To, čo vidíme, je kombinácia genetických daností a výživy. Gény ale nevysvetľujú všetko. Dôležité sú tiež rodinné návyky: to, čím a ako stravujeme zvyčajne svoje batola odráža celkovú situáciu v rodine. Keď v jedle a nápojoch prijímame viac kalórií, než koľko spotrebujeme pri fyzickej aktivite, môže to viesť prirodzene k nadváhe.

Prečo na tom záleží?

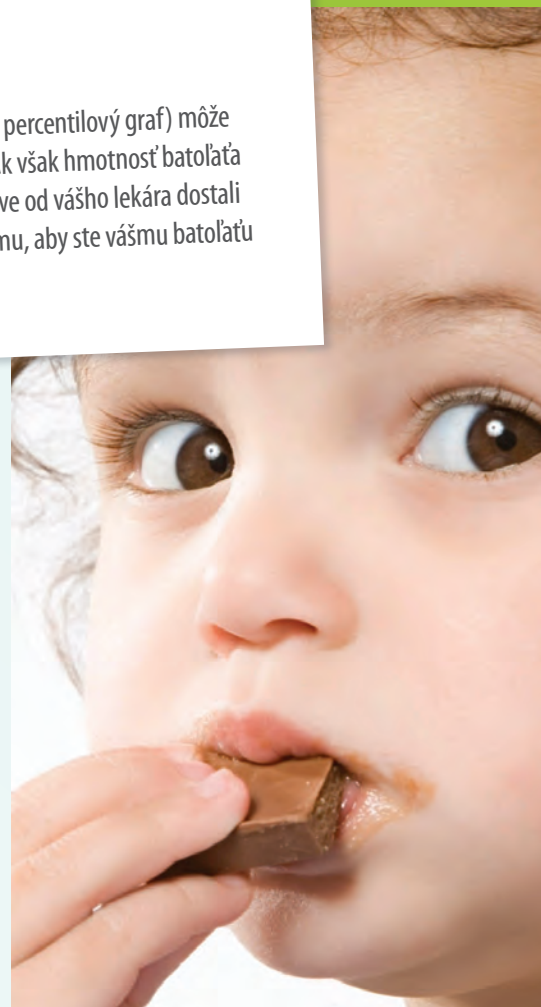
Nadváha a obezita v detstve spôsobujú problémy nielen v tomto období, ich dôsledky sa môžu prejavovať aj v neskoršom veku. Okrem fyzických problémov mávajú obézne deti často nižšie sebavedomie a môžu sa u nich objavovať poruchy správania. V neskoršom veku je u nich vyššia pravdepodobnosť výskytu srdcových komplikácií, cukrovky alebo mozgových príhod. Keď zakročíte hneď, umožníte svojmu batolaťu vytvoriť si správne návyky do budúcnosti a tým aj čiastočne preventívne pôsobiť proti uvedeným ochoreniam.

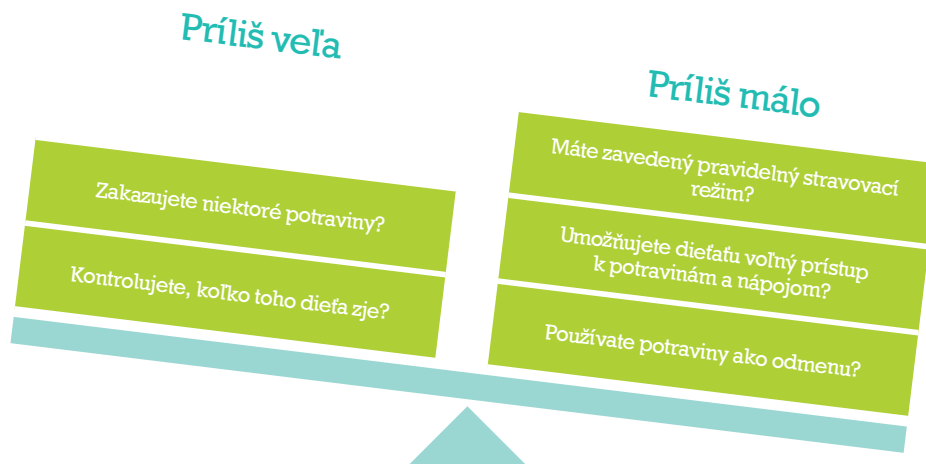
Čo môžem urobiť?

Iste vás poteší, že nie je nutné zavádzať vášmu batolaťu nejakú „diétu“, aby schudlo. Čo však môžete urobiť, je ponúkať mu pravidelne nutrične vyvážené hlavné jedlá, desiaty či olovranty. Umožníte mu nasýtiť sa bez toho, aby ste ho museli v jedle kontrolovať. Taktiež mu musíte ísť v stravovaní príkladom.

Je dobré si uvedomiť, že ak dieťaťu zakážete niektoré potraviny, alebo keď ich budete používať ako odmenu (napr. potraviny bohaté na tuky a cukry, ako sú čipsy, sladkosti alebo sladené nápoje), môžu sa tieto potraviny stať pre dieťa atraktívnejšími. Akonáhle k nim získa prístup, zje ich príliš veľké množstvo a bude ich konzumovať opakovane. Zároveň, ak bude mať dieťa k týmto potravinám neobmedzený prístup, bude si ich brať kedykoľvek dostane chuť. Nebudete mať zavedený pravidelný režim hlavných jedál, desiat či olovrantov, pretože sa preje týchto nevhodných potravín a už mu nezostane miesto na poriadne jedlo. **Ako nájsť tu správnu rovnováhu?**

Čítajte ďalej a dozviete sa to.





Čo funguje najlepšie a prečo?

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ Mať zavedený pravidelný režim hlavných jedál, desiat a olovrantov.	Batoľatá potrebujú malé porcie jedla podávané častejšie. Mali by zjesť za deň tri hlavné jedlá a 2–3 malé jedlá medzi hlavnými chodmi. Obmedzenie desiat či olovrantov kvôli hmotnosti vášho dieťaťa môže byť kontraproduktívne. Pravidelný stravovací režim zabraňuje prílišným výkyvom, ktoré sú dôsledkom príliš dlhých medzier medzi jedlami a jedením drobností či sladkostí medzi nimi. Tipy na zdravé a výživné desiaty a olovranty medzi hlavnými jedlami nájdete v príručke pre rodičov „Ako stravovať moje batoľa“. Pamätajte, že ste to vy, kto musí rozhodovať o tom, čo a kedy bude batoľa jesť.
✓ Nechat' dieťa, aby sa samo rozhodlo, koľko toho chce zjesť.	Vaše batoľa vie samo najlepšie, koľko jedla potrebuje. Chuť do jedla u malých detí ovplyvňuje individuálna potreba energetického príjmu a potreby rastu. Deti sú schopné regulovať si svoj energetický príjem, ak je im umožnené jesť také množstvo potravín, aké si samé zvolia. Nenúťte dieťa dojedať, ak nechce, a neobmedzujte mu množstvo jedla, ktoré mu dávate. Chuť do jedla sa u vášho dieťaťa mení zo dňa na deň a od jedného jedla k druhému. Pamätajte si, že záleží na dieťati, aby sa samo rozhodlo, koľko toho chce zjesť.
✓ Ponúkať dieťaťu potraviny bohaté na energiu, tuky a cukry ako súčasť hlavných jedál, nie namiesto hlavných jedál alebo výživných desiat a olovrantov.	Zakazovanie určitého jedla môže byť kontraproduktívne. Takéto potraviny sa potom pre dieťa stávajú atraktívnymi, a keď k nim získa prístup, môže ich zjesť veľké množstvo. Prejesť sa sladkých jedál je veľmi ľahké, pretože máme vrodenu tendenciu obľubovať sladkú chuť. Ako dezert však skúste zvoliť zdravšie varianty, napr. ovocie s cereáliami alebo ovocné drene.
✓ Dávať dieťaťu za dobré správanie iné odmeny ako jedlo.	Používaním potravín ako odmeny – najmä sladkostí a tučných olovrantov či desiat – dosiahneme to, že tieto potraviny budú pôsobiť ako niečo zvláštne a mimoriadne. Vymyslite iný spôsob, ako prejaviť radosť, keď dieťa urobí, o čo ho požiadate; prečítajte si spoločne rozprávku, zahrajte si s dieťaťom hru, ktorú si vyberie, chodte spoločne na ihrisko, alebo zatelefonujte starým rodičom a porozprávajte sa s nimi. Je dobré byť fyzicky aktívni, preto vyberte takú činnosť, pri ktorej sa bude môcť dieťa hýbať.



Skúšajte...



Dbajte na to, aby celá rodina mala zdravé stravovacie návyky.

Prečo to funguje

Vaše batola sa učí od vás a od ostatných ľudí vo svojom okolí. Budte mu príkladom a vaše dieťa sa naučí, ako sa správne a v pokoji dobre najesť. Dbajte na to, aby celá rodina stolovala spoločne a aby ste všetci jedli zdraviu prospešnú stravu. Nemá zmysel pripravovať pre vaše batola zdravé a vyvážené jedlo, ak vy sami budete jesť niečo iné – dieťa bude chcieť to, čo máte vy. Servírujte pokrmu uprostred stola, aby sa každý mohol sám obslúžiť. Dieťa sa tak naučí jesť také množstvo, aké práve potrebuje. Dbajte na to, aby pri jedle panovala uvoľnená atmosféra. Keď dieťa odmieta jesť zeleninu, prečítajte si informačný leták pre rodičov „Moje batola odmieta zeleninu“.

Ak ste vyskúšali rady, ktoré sú uvedené v tejto časti letáku, a napriek tomu máte stále obavy, porozprávajte sa s odborníkom, napríklad s vaším pediatrom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali.

Fyzická aktivita

Pamätajte, že ak v strave a nápojoch prijímame viac kalórií, než koľko spotrebujeme pri fyzickej aktivite, môže to viesť k nadváhe, prípadne obezite. Pokúste sa byť ako rodina fyzicky aktívni a vytvorte svojmu batolatu príležitosti na to, aby sa viac hýbalo:

- Ak je to bezpečné, chodievajte do jaslí alebo do škôlky pešo alebo jazdite na bicykli.
- Chodte von, hrajte sa na naháňačku alebo hrajte iné hry, pri ktorých sa behá za loptou.
- Máte doma psika? Chodte s ním aj s dieťaťom na prechádzky.
- Keď prší, postavte si doma napr. prekážkovú dráhu z vankúšov, diek a koša na bielizeň. Skáčte, preskakujte alebo poskakujte na mieste s roznožením a rozpažením.
- Podporujte vaše batola, aby vám pomáhala s prácou v domácnosti; bude ho baviť napodobňovať vás pri domácich prácach, a navyše mu to pomôže vytvoriť si užitočné návyky!

Ak ste vyskúšali rady uvedené v tejto časti letáku a napriek tomu máte stále obavy, porozprávajte sa s odborníkom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali. Vášmu lekárovi pri posudzovaní pomôže podrobný stravovací denník, v ktorom si najlepšie v priebehu jedného týždňa, alebo minimálne troch dní, zaznačíte, čo konkrétne a koľko toho dieťa v priebehu dňa zje a vypije.

Požiadajte tiež o príručku „Ako stravovať moje batola“, v ktorej nájdete „Veľkosti porcií pre batolatá“.

Hlavné informácie::

- Vaše batola vie, kedy je hladné, a tiež vie, koľko toho má zjesť, aby bolo sýte.
- Nechajte ho, nech sa samo rozhodne, koľko toho zje a vypije.
- Vaše batola potrebuje pravidelný režim, počas ktorého dostáva každý deň 3 hlavné jedlá a 2–3 zdravé malé jedlá medzi hlavnými jedlami. Ste to vy, kto rozhoduje o tom, čo a kedy bude vaše dieťa jesť a piť.
- Vaše batola sa učí od vás a od celej rodiny a preto jedzte rovnako zdravé a výživné jedlá všetci spoločne.



Kde môžeme získať ďalšiu pomoc?

Tu je zoznam ďalších príručiek NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku, v ktorých získate viac informácií. Príručky NutriCHEQ pre rodičov nájdete v elektronickej podobe na www.1000dni.sk.

Ďalšie príručky NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku

- Moje batoľa odmieta zeleninu
- Moje batoľa odmieta ovocie
- Moje batoľa odmieta mlieko
- Moje batoľa odmieta mäso alebo rybu
- Moje batoľa nemá dostatok vitamínu D
- Moje batoľa nemá dostatok železa
- Moje batoľa nemá dostatok omega-3 mastných kyselín
- Moje batoľa nemá dostatok zinku
- Moje batoľa je v jedle vyberavé
- Ako stravovať batoľa v rodine vegetariánov
- Ako stravovať moje batoľa
- Moje batoľa môže mať potravinovú alergiu
- Moje batoľa má zníženú hmotnosť
- Moje batoľa je príliš málo
- Moje batoľa je príliš veľa

Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolatá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu plus rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.

