

Tipy pro zdravé stravování dětí

Výživové požadavky u dětí jsou podobné jako u dospělých. Zatímco specifické nutriční požadavky se mohou měnit v různých fázích vývoje, dodržování několika obecných zásad pomůže zajistit, že vaše dítě bude dobře živěné.

Podávejte dítěti potraviny bohaté na bílkoviny, zejména ke snídani. Začít den s bílkovinami a zajistit jejich dostatečný příjem během dne pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi, stabilizovat náladu, podpořit kognitivní funkce, soustředění a snížit úzkost. Nápady na snídaně bohaté na bílkoviny:

- Vejce natvrdo s klobásou a plátkem ovoce
- Míchaná vejce s fazolemi a restovanou zeleninou
- Neslazené mandlové máslo na toastu s banánem
- Zbytky bílkovin z večere (např. pečené kuře, ryby, masové kuličky) se zeleninou
- Ovocné a zeleninové smoothie smíchané s proteinovým práškem

Bud'te kreativní s ovocem a zeleninou. Jedním ze způsobů, jak přimět děti jíst více ovoce a zeleniny, je přidávat je rozmixované nebo jemně nasekané, do jídel, jako je omáčka na špagety, smoothies, hamburgery, muffiny, těstoviny nebo rýže. Další tipy:

- Příprava smoothie a čerstvých džusů. Může být snazší přimět dítě, aby vypilo ovoce a zeleninu, zejména pokud vidí, jak se odšťavňování a míchání odehrává před jejich očima. Vyzkoušejte kombinace jako mrkev a pomeranč nebo banán a špenát.
- Nechte dítě hrát si s jídlem. Zkoumání různých textur a chutí může zvýšit pravděpodobnost, že dítě jídlo sní.
- Uspořádání potravin do známých vzorů a zábavných tvarů. Zkuste nakrájet potraviny na kolečka, čtverečky nebo srdíčka nebo uspořádat různé druhy ovoce a zeleniny na talíři do tvaru obličejů, zvířátek, stromů, květin nebo třeba lodičky.

Střídejte potraviny, abyste zabránili nedostatku živin nebo potravinové citlivosti. Pestrá strava zajišťuje, že dítě má přístup k širšímu spektru vitamínů a živin, čímž snižuje pravděpodobnost nutričních nedostatků. Různorodá strava také podporuje zdraví a pomáhá chránit před chronickými onemocněními a rozvojem potravinových alergií nebo citlivostí. Stejně jako dospělí, i děti mají tendenci toužit po potravinách, na které jsou nejcitlivější, a střídání potravin tomu může předejít.

Tipy pro podporu rozmanitosti ve stravě:

- Učte děti „jíst duhu“. Udělejte si z toho hru – snažte se každý den sníst ovoce nebo zeleninu od každé barvy duhy.
- Řiďte se pravidlem „jedno sousto“. Děti, které zpočátku odmítají jídlo, si na něj často zvyknou po 8–10 opakovaných ochutnáních. Požadavek, aby dítě ochutnalo alespoň jedno sousto jídla, kdykoli je podáváno, zvyšuje pravděpodobnost, že si na něj zvykne a přestane ho odmítat.

Zapojte dítě do přípravy jídla. Děti mají větší zájem o jídlo, pokud se podílejí na jeho přípravě.

Jak je zapojit?

- Požádejte je o pomoc s přípravou jídel a svačin – s větší pravděpodobností snědí něco, na čem se podílely.
- Umožněte mladším dětem vybrat jedno nebo dvě jídla, která vám pomohou připravit k večeři. Starší děti můžete zapojit tím, že jim dovolíte vybrat a připravit (pod dohledem) jeden recept na večeři každý týden.
- Naučte dítě, odkud pochází jídlo. Založte zahradu na dvorku a naučte je, jak pěstovat a sklízet potraviny. Pokud si zasadí něco, co mají rády, budou nadšeně sledovat, jak to roste, a s větší pravděpodobností to budou chtít i jíst.

Pokud je to možné, vyhněte se zpracovaným potravinám. Očekávat, že dítě bude jíst jen čerstvé, celé a ideálně organické potraviny, je nereálné – zejména mimo domov. Můžete si však nastavit pravidla, například si zpracované pochoutky nechat jen na speciální příležitosti, jako jsou narozeninové oslavy kamarádů. Ve spíži je pak dobré mít zdravější varianty svačin, jako například dehydrované zeleninové chipsy s hummusem, ořechy a sušené ovoce.