

# Kuchařka

pro rodiče malých dětí



-  Správná výživa
-  Funkční potraviny
-  Biopotraviny
-  Jak ovlivnit časté stonání
-  Recepty pro batolata i předškoláky

Martin Gregora

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*



*Kniha vznikla přepracováním a aktualizací textů  
Výživy malých dětí a doplněním receptáře jídel  
pro batolata, předškoláky a školáky.*

*Připraveno ve spolupráci s redakcí časopisu MÁMA a já.*

**MUDr. Martin Gregora**

## **KUCHAŘKA PRO RODIČE MALÝCH DĚTÍ**

Vydala Grada Publishing, a.s.  
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7  
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400  
[www.grada.cz](http://www.grada.cz)  
jako svou 4023. publikaci

Odpovědná redaktorka Maria Arnautovová  
Sazba a zlom Antonín Plicka  
Počet stran 184  
Vydání 1., 2010

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.  
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2010  
Photo © Lucie Nassereddine Marková, Antonín Plicka,  
Vladislav Rapprich, Helena Varšavská  
Cover Photo © Antonín Plicka

**ISBN 978-80-247-3110-0** (tištěná verze)  
**ISBN 978-80-247-6882-3** (elektronická verze ve formátu )  
© Grada Publishing, a.s. 2011

## Obsah

<b>O autorovi</b> .....	9
<b>Úvod</b> .....	11
<b>Výchova dětí ke správné výživě</b> .....	15
Praktické rady ke stolování malých dětí .....	19
<b>Pravidla dodržování hygieny při přípravě pokrmů</b> .....	23
<b>Výživová pyramida</b> .....	25
Jak vypadá stávající výživová pyramida? .....	26
<i>Skupina č. 1 – Obiloviny, těstoviny, pečivo, rýže, brambory</i> ...	26
<i>Skupina č. 2 – Zelenina</i> .....	27
<i>Skupina č. 3 – Ovoce</i> .....	28
<i>Skupina č. 4 – Mléko a mléčné výrobky</i> .....	28
<i>Skupina č. 5 – Maso, drůbež, ryby, vejce, ořechy, luštěniny</i> ....	29
<i>Skupina č. 6 – Tuky, sůl a sladkosti</i> .....	30
Jak vypadá nová výživová pyramida? .....	31
<b>Co je vhodné pro dítě? Záleží na jeho věku</b> .....	35
Starší kojenecký věk – doba zavádění nemléčných příkrmů ...	35
Jak je to se zaváděním nemléčného příkrmu u dětí s alergickou zátěží? .....	39
<i>Jaké jsou vhodné a nevhodné potraviny pro alergické         dítě?</i> .....	39
Batolecí věk – objevování pokrmů dospělých .....	42
Pitný režim .....	47
Největší prohřešky ve stravě malých dětí .....	48
Jak je to s mlékem u batolat? .....	48
<i>Jak se projeví alergie na kravské mléko?</i> .....	48
<i>HA mléka</i> .....	50
<i>Hypoalergenní kaše – další alternativa výživy pro alergiky</i> ...	51

<b>Funkční potraviny, prebiotika, probiotika</b> .....	53
Jak probiotika působí? .....	55
Hygienická hypotéza .....	55
A ještě odpověď na otázku: Jak můžeme předcházet alergiím? .....	56
<b>Biopotraviny a výživa dětí</b> .....	57
Český bio trh pro děti do 1 roku .....	60
Kojenec a bezlepková strava .....	63
Český bio trh pro děti od 1 roku .....	66
Specifické suroviny v bio kvalitě vhodné pro děti .....	68
Použité zdroje a doporučené odkazy .....	70
<b>Více k jednotlivým druhům potravin</b> .....	71
Chléb a přílohy .....	71
Zelenina .....	74
<i>Co dělat, když dítě zeleninu odmítá?</i> .....	76
<i>Multivitaminové tablety a koncentráty</i> .....	77
Ovoce .....	78
<i>Ovocné šťávy</i> .....	81
<i>Kompoty a marmelády</i> .....	82
<i>Sušené ovoce</i> .....	82
Mléko a mléčné výrobky .....	83
Jak dodat dítěti vápník, nesnáší-li mléko? .....	86
Maso .....	87
<i>Co dělat, když dítě maso odmítá</i> .....	90
<i>Jak zlepšit vstřebávání železa?</i> .....	91
<i>Několik rad a doporučení k bezmasé stravě</i> .....	93
Ryby .....	97
<i>Jak starým dětem můžeme ryby podávat?</i> .....	98
Vejce .....	98
<i>Vejce a nákaza salmonelou</i> .....	100
Sladkosti .....	100
<i>Jaké sladkosti a v jakém množství?</i> .....	102
<i>Co dělat, když dítě vyžaduje jen sladkosti?</i> .....	104
<i>Sladkosti „pro děti“ a dia výrobky</i> .....	105
<i>Jaké jsou nejdůležitější druhy cukrů?</i> .....	106
<i>Cukr a vitamíny</i> .....	108
Oleje a tuky .....	108

<i>Jaký tuk je vhodný na smažení?</i> .....	109
<i>Máslo nebo margarín?</i> .....	110
Koření a sůl .....	110
<i>Jód a jeho význam</i> .....	111
Vitamíny .....	112
Houby .....	113
<i>Co houby obsahují?</i> .....	114
<b>Uchovávání potravin v lednici a v mrazáku</b> .....	115
<b>Obezita</b> .....	117
<i>Jaká jsou kritéria obezity?</i> .....	117
<i>Co je příčinou obezity?</i> .....	118
<i>Genetické předpoklady vzniku obezity</i> .....	119
<i>Jaké zdravotní problémy obezita přináší?</i> .....	120
<i>Jak obezitu léčit?</i> .....	120
<i>Pozor na redukční diety v dětském věku</i> .....	121
<i>Co znamená „metoda semaforu“?</i> .....	121
<i>Co dělat kromě dodržování diety?</i> .....	122
<i>Jak obezitě dětí předcházet?</i> .....	123
<i>Vhodné a nevhodné potraviny pro obézní dítě</i> .....	124
<i>Několik receptů pro dítě s nadváhou</i> .....	125
<b>Bolesti břicha</b> .....	131
<b>Průjem a zácpa</b> .....	133
<i>Co by mělo jíst dítě, když má průjem?</i> .....	133
<i>Nejen průjmy mohou způsobit nepříjemné opruzeniny</i> <i>zadečku</i> .....	135
<i>Co by mělo jíst dítě, aby nemělo zácpu?</i> .....	136
<b>Jak ovlivnit časté stonání</b> .....	141
<i>Onemocnění imunitního systému přibývá stejně</i> <i>jako alergií</i> .....	141
<i>Bakteriální imunomodulátory</i> .....	143
<i>Beta-glukany</i> .....	143
<i>Echinacea</i> .....	143
<i>Enzymy v prevenci nemocnosti a v podpoře hojení</i> <i>dětských traumat</i> .....	143
<i>Potravinové doplňky</i> .....	144
<i>Na co bychom u stonavého dítěte neměli zapomínat</i> .....	144

<b>Zuby a jejich čištění</b> .....	145
<b>Recepty pro batolata</b> .....	149
Polévky .....	149
Hlavní jídla .....	150
Dezerty .....	157
Pomazánky .....	158
<b>Recepty pro předškoláka</b> .....	159
Polévky .....	159
Hlavní jídla .....	161
Dezerty .....	165
<b>Co chutná školákům</b> .....	167
<b>Slovo na závěr</b> .....	173
<b>Literatura</b> .....	175



## O autorovi

MUDr. Martin Gregora je lékař, sochař, básník, autor populárně-naučných knih o péči o kojence a malé děti a o jejich výživě. Pracuje jako dětský lékař, neonatolog a endokrinolog. Svými články o problematice dětského věku přispívá do některých periodik, zodpovídá dotazy na internetových stránkách. Píše básně a tvoří dřevěné skulptury.



„Mým úkolem lékaře je nejen pomoci pacientovi předepsáním medicíny, ale také srozumitelně mu vysvětlit podstatu jeho nemoci, její průběh a možnosti, jak jí předcházet. Přál bych si, aby právě tomu posloužily mé populárně-naučné knihy. Pacient, který nemoci rozumí, stůně méně a někdy nepotřebuje ani tolik léků. Za dob studií jsme s úsměvem přecházeli některé pasáže v knihách profesora Švejcara, který se věnoval jak vědeckému bádání, tak i neustálému vysvětlování poznatků medicíny laické veřejnosti, občas i s omyly, kterých se věda dopouští. Nyní s odstupem času zjišťuji, kolik moudra v jeho knihách je...“ říká Martin Gregora.

Autorkou kapitoly Biopotraviny a výživa dětí je Mgr. Iva Buriánková, majitelka specializované bio-prodeje Biotop v centru Prahy. Vystudovala Pedagogickou fakultu Univerzity Karlovy, obor historie a společenské vědy.

„Ekologické zemědělství je pro mne smysluplnou cestou, která zajišťuje udržitelný způsob života v souladu s přírodou,“ říká Iva Buriánková.





*Maminka mě kojila a ještě mi dává cucnout v noci, když mám ošklivé sny, nebo prostě chuť a taky hlad po mamince. Polévky mi nechutnaly, třebaže je do mě rodiče cpali, až se první lžičky prohýbaly. Občas to šlo i nosem! Musím ale říci, že mě přemohli, a přišla jsem polévkám i kašičkám na chuť. Také jsem chtěla udělat mamince radost. Tolik se s tím vařila a já to všechno vyplivala do bryndáčku. Chtěla jsem si papání z něj brát rukou, ale to se nesetkalo s dobrou odezvou. Také mačkání brambor v dlani a lepení výtlačků na ubrus byla prima zábava. Ale už je to pryč. Vyrostla jsem, zmoudřela. Dupačky jsme dali do krabice a vyžehlili jsme kalhoty. Maminka chce, abych jedla zdravě. Večer si pak dá buráčky, bramborové lupínky a červené víno, ale z toho já nic nesmím, a to je dost otrava.*

## Úvod

Většina knih o výživě začíná kapitolami o tom, co to je zdravá výživa. Kolik čeho a v jakém poměru by mělo dítě sníst, aby bylo zdravé. Bývá to hezké čtení, ale v dnešní uspěchané době, kdy se sami občas stravujeme poněkud zvláště, fastfoody a mléčnými výrobky, zaručeně živými, které se nezkaží ani po několika týdnech, není jednoduché uvádět ho do praxe.

Nejlépe vedeme dítě ke správné výživě vlastním příkladem, a v tom je kámen úrazu. Zdaleka ne vždy je naše výživa správná. A rozdíl mezi výživou dospělých a dětí je až na některé výjimky spíše ve velikosti porcí než v zastoupení jednotlivých potravin.

I když se nebudete moci věnovat alchymii dětské stravy a rozpitvávat kalorické hodnoty potravin a zastoupení jednotlivých složek, buďte dítěti dobrým příkladem a připravujte pro sebe i pro ně jídlo dostatečně pestré, obsahující řádný díl zeleniny nebo ovoce a vlákniny na úkor sladkostí a živočišných tuků. Dopřejte dítěti dostatek mléka a mléčných výrobků, i když samozřejmě také v rozumné míře, a vyhýbejte se smaženým kuřatům z Kentucky, hamburgerům od Kačera, pizzám od Itala a uzeninám od Krkovičky obloukem s co největším poloměrem. A protože všechny tyto vykutáleniny sice nejsou zdravé, ale dobře chutnají, nazakazujte je zcela, tím by se ještě zvýšila jejich lákavost, ale nechte je třeba jen na zvláštní příležitosti (výlety apod.) nebo volte menší zlo, jako je např. pizza zeleninová.

Napsat trvale platnou knihu o výživě malých dětí prakticky nelze. Výživová doporučení ohledně vhodnosti jednotlivých potravin pro daný věk, doby jejich zavádění do výživy a velikosti porcí se v průběhu let více či méně mění. A tak není překvapením, když po přečtení některých knih zjistíme, že jsme byli špatně živeni, špatně jsme živili své děti, které tím pádem neporostou, budou hloupé a nemocné. Jak to, že máme štěstí, a i při nevhodné stravě jsme vyrostli, stůněme stejně jako každý druhý a za hloupé se nepovažujeme, o tom knihy

mlčí. Je to tím, že lidské tělo a procesy přeměny živin, které se v něm odehrávají, jsou velmi složité a funguje mnoho regulačních mechanismů, které naše stravovací prořehšky do určité míry kompenzují. Do lidského těla pouze nahlížíme a často jdeme cestou pokusů a omylů.

Knihu, kterou máte před sebou, jsem psal na základě svých praktických zkušeností z dětské ambulance. Většina doporučení vychází ze současných dostupných odborných publikací našich předních pediatrů a odborníků na výživu dětí (Nevoral, Frühauř, Fuchs, Mydlilová, Kudlová, Paulová, Pozler, Tláskal, Lisá, Kytnarová a další). Množství a porce potravin podle věku dítěte by pro vás měly být při přípravě pokrmů orientační. Ve váze, výšce a chuti k jídlu je mezi dětmi stejně starými takový rozdíl, že jednotný metr pro ně platit ani nemůže. Nakonec pro každý věk je uvedeno určité rozmezí potravinových dávek. A co je hlavní, žádná pravidla správné výživy nebazírují na denních dávkách v gramech. O to ve své podstatě vůbec nejde. Nejdůležitějším měřítkem je správný růst a vývoj zdravého, spokojeného dítěte. A dlužno říci, že často stačí obyčejný selský rozum, abychom tohoto cíle dosáhli.

Výživová pyramida, která je v textu vysvětlena a je stále platná, má různé oponenty a jedna z možných revizí je zde nastíněna. Do knihy přispěla paní magistra Buriánková, majitelka vzorně vedeného bio obchodu v Praze, pojednáním o biopotravinách, které každého, kdo bere výživu aspoň trochu vážně, zajímají. Starostlivé maminky ji určitě ocení. Nejde o propagaci drahých potravin se značkou bio, ale o racionální shrnutí jejich přínosu pro zdraví nás všech. Iva Buriánková biopotravinám rozumí a umí se oprostit od komerčních a módních vlivů. Její sdělení je jakýmsi dopisem o aktuálním stavu bio výživy v Čechách, doplněným o odkazy na další informace z webových stránek.

Kapitola o obezitě, možnostech léčby a prevenci nesmí v knize o výživě chybět. Předkládám zde tuto problematiku mimo jiné i z pohledu vlivu genetiky na celosvětový vzestup počtu obeztních dětí a dospělých. Závěrečná kapitola je ryze praktická. Obsahuje několik desítek receptů pro batolata, předškolní a školní děti. Poděkování za ně patří časopisu Máma a já.

**! Nejlepší výživa dítěte je taková, která je pestrá, může se jíst v klidu a pohodě a chutná dítěti stejně jako všem ostatním u rodinného stolu.**

## Obecné zásady výživy rodičů (i dětí)

- Pestrá strava by měla být rozložená do více menších porcí během dne.
- Pravidelná fyzická aktivita pomáhá udržet optimální tělesnou váhu.
- Vhodná je strava s nižším množstvím živočišného tuku. Upřednostňujeme rostlinné oleje.
- Smažené pokrmy jsou nevhodné.
- Zelenina a ovoce v dostatečném množství (pro dospělé až 0,5 kg denně).
- Z obilovin jsou vhodnější celozrnné.
- Sladké nápoje, sladké a slané pochutiny v omezeném množství.
- Mléčné výrobky jsou důležitou součástí jídelníčku i pro dospělé.
- Jídla nepřisolujeme. Instantní jídla a polévky konzumujeme minimálně.
- Pitný režim (2–2,5 litru tekutin denně) je součástí dodržování zásad správné výživy.



# betynka

www.mojobetynka.cz

časopis pro celou rodinu  
**betynka**



- Moje Betynka
- Betynka informuje
- Jak se říje maminkám
- Těhotenství
- Porod
- Bříško
- Sídelník
- Žijeme spolu
- Nezapomínejme na sebe
- Režim pro těhu
- Mámy radi
- Poradna
- Fórum
- Galerie
- Bazar
- Logo a melodie
- Předplatné
- Inzerentům

Nadační fond pro zdraví dětí ve spolupráci s Ústavem pro péči o matku a dítě **CENTRAL GROUP**

**Aktuální vydání časopisu Betynka**



**Oblíbené rubriky**

**Článek dne**



**Betynka 01/2010**  
V lednovém čísle Betynky se můžete těšit na první díl seriálu o slavnice Janě, které se nedávno narodila bročička a tak má se starším synem Eliášem doma hned čtyři kluky. Těhučky, řešte tvar bříška? Připravíme pro vás článek na téma, co vše ovlivňuje jeho tvar. Porod může být nejkrásnějším zážitkem na světě, ale pozor, stresová porucha následkem porodu není výjimka!

**Datum, Vyhledávání**  
Datum: 25.1.2010 - 16:45 Světlet: Milos  
Vyhledávání:

**TIPY NA MÍSTA, KDE JE VÁM DOBRĚ**  
MLKÉ MAMINKY, PORADTE NÁM SVÉ TIPY NA MÍSTA, KDE JE VÁM A VAŠIM DĚTEM DOBRĚ (školy, kulturní památky, hotely, restaurace, mateřská centra, obchody, léky, hračky atd.)  
Proč můžete být šťastnější maminky? Těhučky se radí na vlastní zkušenosti na stránkách mojobetynka.cz. Tam se vždy můžete podělit o své tipy a rady.

**Tipy**  
22.01.2010 14:46  
Ze jsou tučné ryby jako makrela, losos či sardinky prospěšné pro zdraví, se ví celá desetiletí. Na omega-3 mastné kyseliny bohaté ryby tak totiž chvilu srdce a cévy, ale také další buňky lidského těla.  
21.01.2010 12:54  
Děti dobrý úvod, proč dělo ko nepejte, našli dělní vědci. Čím později začne potomek přijímat pevnou stravu, tím spíše se v dospělosti vyvine obezita. Doprovází výzkumy zaskočily teorii, že kojení je ochrannou proti tloušťce, jejich výsledky ale zatím nebyly dostatečně průkazné. Světová zdravotnická organizace a Americká pediatrická akademie doporučují pít kojení půl roku a do té doby nepřipravovat miminku nic jiného.  
18.01.2010 16:11  
Zdravím v Atice není žádné velké těhu, ažkol je tam na denní pošťou. Ovšem problematická nedává spát hematoložka Sonelle Elpersová, která se rozhodla přispět v boji a následně úžinnou pomockou. Vynikla proto tzv. kondom proti zmasáknění Rippe-ace. Jedná se o plastovou vložku do vagny, která má tvar kondomu, ovšem venřně je vyběvena háčky a žlábkami zabývá smákněcí vzhledu. Násník tak sice peníze vynikne, ale okamžitě ho zasáhne bolestivé sezení a ven už vytáhne svůj orgán i s mužlým nástavcem!

**Anketa**  
Co jste používaly za kosmetiku pro vaše novorozence?  
Zkoušeli jsme více značek, než jsme přišli na tu naši.  
- Přidat hlas  
Mýli jsme jen vodou.  
- Přidat hlas

**Nejčtenější**  
Lévková dětských cestřáček  
Doporučená maminkovská výbava  
Těhu na dobré příjmy - zejména 4. línk  
Měly provokace všemi těhotenskými problémy  
5. měsíc - co už umí  
Poradna - šleňčet se májí

**Nejdiskutovanější**  
Znovi nebo má ADHD?  
Cožto je včasná terace začít...  
Těhu na dobré příjmy - zejména 4. línk  
Dotaz: Čtenářky! Proč si moje dítě ubírá?  
Proč mám tak malé bříško?  
Chci mít a Těhu dítě - za láskou cenit

baby2online

**Rubrika » Příběhy » 61**  
**Vaše příběhy: Všechno dobře dopadne!**  
Co vlastně potřebuje nastávající maminka ze všeho nejvíc? Psychologové se shodují na tom, že především pevnou víru v happyend! ...[více](#)

**Rubrika » Těhu na vřetě » 16**  
**Čtenářka Michaela: Zajdete s dětmi na horký jahodový džus!**  
Mám pro vás tip na moc dobrou cukrárnu v Blatné na Strakonicku. ...[více](#)

**Rubrika » Budeme mít miminko » 57**  
**Kdopak to kope do bříška?**  
Moment, kdy v sobě učíte první kopnutí nebo šfouchnutí, patří a nejkrásnějším okamžikům těhotenství. Maminka konečně opravdu cítí, jak se v jejím bříšku probouzí život. A kdy tak můžete čekat první malé „nakopnutí“? ...[více](#)

**Rubrika » Krása » 65**  
**Aby vaše prsa zůstala na svém místě**  
V období těhotenství se v těle a s tělem ženy děje spousta změn. Velkou změnou jsou prsa. Aby na nich zůstaly těhotenství a kojení byly co nejméně patrné, je nutné nosit nějaký čas speciální podpůrnou...[více](#)

**Rubrika » Těhu, rady v těhotenství » 1099 » 0**  
**S bříškem na míči**  
Jázu velké, kuté, můžete na nich sešít, skákat nebo cvičit. Řádk se jim rehabilitační, skládání nebo II. Jsou to prostě skvělé balónky, na kterých se můžete

**Rubrika » Miminko » 280 » 0**  
**Umíte číst z plínek?**  
Podívejte se na spící miminko a můžete si říci, jak se cítí. Pokud kupu ve spojenci s našimi dětmi jsme ochotní díť cokoli - třeba i občas plínk, když je třeba. Prozáral se tak totiž mnoh...[více](#)

## Výchova dětí ke správné výživě

Co to je správná výživa? Taková, která co nejvíce odpovídá racionální stravě, je dostatečně pestrá, obsahuje poměr živin optimální pro rostoucí organizmus, s dostatkem mléka jako zdroje vápníku, s přiměřeným množstvím masa jako zdroje železa, s přísunem ovoce a zeleniny jako zdroje vitamínů a vlákniny. Je to taková výživa, která vyhovuje v mírných obměnách celé rodině, dítě díky ní prospívá, dobře roste, je spokojené a jídlo mu chutná.

Rodiče se při výchově svých dětí většinou, byť podvědomě, opírají o názory a zvyklosti, podle nichž byli sami vychováni. Přitom každý z nich pochází z jiného prostředí, a tak se i jejich názory mohou často značně lišit.

Jednou ze základních podmínek správného působení na dítě je výchovné sjednocení rodičů. Oba se musí dohodnout a snažit se o stejný cíl a metody. V prvních letech převládá výchovný vliv matky, ale úloha otce je neméně odpovědná. Dítě napodobuje chování rodičů, a tak se jejich slova nesmějí rozcházet s činy. Rodiče nemohou lpět na zavedených stravovacích návycích jejich rodů, protože ne vždy jsou to zvyklosti optimální a zdravé, ale měli by jít s duchem doby a snažit se o racionální stravování celé rodiny.

Energetická hodnota stravy se mění podle věku dětí. Pro každou věkovou skupinu platí určité normy zajišťující základní látkovou přeměnu i činnost organismu.

Důležitější než energetická hodnota stravy je však podíl jejich jednotlivých složek a její pestrost. Ne každý pokrm, který znamená bohatý energetický přísun, je vhodný.

Rodiče by si také měli uvědomit, že nezáleží jen na tom, co jíme a kolik toho sníme, ale za jakých podmínek, jaký poměr máme k jídlu a jak učíme své děti, aby k jídlu přistupovaly a chovaly se při něm, v jakých podmínkách je učíme jíst a k dodržování jakého časového rozvrhu je vedeme.

Dítě by se mělo naučit ovládat své chutě, mělo by být pro něj samozřejmé, že si před jídlem musí umýt ruce, že ovoce a zeleninu musí nejprve omýt, než si ji dá do pusy, že se nekoúše z cizího krajíce. Dítě by mělo považovat jídlo za samozřejmost, ke které je nikdo nenutí a také mu nikdo neslibuje kdovíco za to, že svou porci jídla sní. To je totiž věčný problém, tzv. zlobení se s dětmi, které nechťejí jíst. Čím víc se s nimi zlobíme, tím je to většinou horší. **Dítě by nemělo mít pocit, že nám tolik záleží na tom, co právě snědlo.** Lepší je po 10 až 15 minutách, když si dítě hraje a nejí, nedojedenou porci odnést a být samozřejmě důsledný a nedat jiné jídlo. Trocha hladu nikdy není na škodu, dítě si začne jídla více vážit, a protože bude vědět, že nic jiného než to, co má na talíři, nedostane, potlačí svou vybíravost.

Často se dítěti snažíme vysvětlit, že bude nemocné, slabé, že neporoste, když nebude jíst. Takové varování mávámá malý účinek. Dříve tomu uvěří matka, a tak dítěti nabízí další a další jídla. Pro dítě se to stane hrou s objevováním nových chutí a pro rodinu skoro trýzní. Část takových dětí pak stráví několik dnů diagnostického pobytu na dětských lůžkových odděleních, aby se vyloučila skutečná porucha trávení a vstřebávání živin.

Dítě je napodobivý tvor. Žádný jiný prostředek není tak účinný pro jeho chuť a poměr k jídlu, jako sedí-li u stolu v kruhu rodičů a sourozenců nebo dětí ve školce či škole, kteří mají přirozenou zdravou chuť k jídlu.

Jeho dovednosti se rozvíjejí postupně a souběžně s rozvojem celé osobnosti. Zatímco v šesti měsících se učí dítě jíst nemléčné příkrmky ze lžice, v osmi měsících už jí rohlík, který samo drží, v devíti a desíti měsících zvládá pít z hrnečku a čím dál tím víc chce jíst samostatně. Po prvním roce vyžaduje, aby se jeho jídlo alespoň podobalo jídlu dospělých. Krmí-li je matka, sní toho samozřejmě více a rychleji, ale nepořádek na stole, umazané tváře, ruce a bryndáček stojí za to, protože není větší radost pro malé batole, než když si svou porci jídla opravdu řádně vychutná všemi smysly. Rozvíjí to jeho dovednosti, zručnost, jeho osobnost, jeho touhu po samostatnosti. Teprve dvouleté dítě dosáhne takové dokonalosti, že nejen chodí po schodech, umí chodit po špičkách, rozepíná a zapíná knoflíky, umí napodobivé hry, říkanky a věty, ale také jí lžičkou bez velkého rozlévání. A pak už je jen krůček ke šněrování bot, samostatnému



umytí a také k tomu, že se naše ratolest naučí jíst malým příborem. Přirozený vývoj dětské osobnosti je velmi důležitý a zasahovat do něho, třeba ve snaze něco dítěti ulehčit, se nevyplácí. Maminky často jídlo mixují, aby ulehčily kousání, ale když se starší kojeneček nenaučí stravu kousat, protože mu k tomu nedáme příležitost, odmítá tuhou stravu i jako batole. Proč ne, vždyť je to jednodušší – vždycky bylo jídlo namixované, tak proč by nemělo být i nadále. To jsou medvědí služby, které v dobré víře a lásce svým dětem děláme. Kousání má samozřejmě význam i pro vývoj a stav chrupu a dítě si prostě musí zvykat kousat od mala. Stejně tak rozšířeným zlozvykem je krmení i větších dětí ve spánku, aby hodně snědly. Narušuje se tím přirozený aktivní poměr k jídlu. V některých rodinách se věnuje přípravě pokrmů a jídla vůbec velká pozornost. Všechny starosti se soustřeďují do talíře. Buď se z dítěte stane mlsován a požitkář, nebo se u něho může vyvinout odpor k jídlu. Zlobí, odmítá jíst, loudá se. I batole brzo přijde na to, že nudné sezení u plného talíře lze zpestřit. Poznává, že dospělí jsou ochotni k různým ústupkům a odměnám, že téměř dovedou sehrát divadelní představení jen proto, aby jedlo. A tak se jedení stane dítěti nástrojem jak dospělí ovládat.

Jídlo má mít svou pravidelnost a přiměřený čas, po který se mu věnujeme. Ranní spěch celé rodiny často vede k tomu, že se nesnídá, nebo se snídaně v rychlosti odbude.

Přitom **správná snídaně = správný vstup do nového dne**. Dítě, které nesnídá, je ohroženo vznikem obezity, protože tělo si další jídlo, kterým je často až oběd, ukládá do zásob. Navíc nenasnídané dítě je během dopoledne, které tráví v dětském kolektivu ve školce nebo při školním vyučování, unavené a ztrácí výkonnost. Určitou náhražkou může být vydatnější dopolední svačina. Dítě jí ale ne vždycky sní.

**Největší potíže ve výchově ke správné výživě působí přechodné nebo trvalé nechutenství dítěte.** Je těžké rozhodnout, jedná-li se o skutečné nechutenství a je-li příjem potravy skutečně nedostatečný, nebo zda jde jen o chybnou představu rodičů. Dítě musí mít před jídlem hlad. Nejí vždy stejné porce a rodiče by měli nechat na jeho rozhodnutí, kolik toho sní. Není důležité množství, ale kvalita stravy. A jsme tam, kde jsme začali. Dítě není stroj a jsou dny, kdy vydá více energie a má větší hlad, horké dny, kdy má především žízeň, dny, kdy se necítí ve své kůži nebo kdy venku prší,

hraje si doma a nemá takový výdej energie. Mnohem důležitější než prázdný talíř je spokojenost dítěte a potažmo spokojenost celé rodiny. **Za pestrost a kvalitu stravy, její rozložení do jednotlivých denních porcí a čas, kdy jsou porce podávány, jsme zodpovědní my, rodiče. Kolik toho dítě sní, nechejme na něm.** Je jen dobře, když se dítě brání, je li cpáno jako husička. A pokud se neubrání, můžeme tím porušit křehkou rovnováhu v jeho vlastní regulaci příjmu potravy a časem se pak nemůžeme divit, že máme doma tloušťka.

Existují děti, jejichž koloběh látkové výměny je pomalejší. Mají malou tělesnou spotřebu, která je pro ně normální a typická, nedá se ničím ovlivnit. Jsou to často děti drobnější, velmi čilé, které mají tisíce zájmů. Nestůňou, dobře prospívají, jen jsou hubenější než stejně staré děti v jejich okolí a rodiče mají pocit, že to není v pořádku. Babičky se je snaží o prázdninách a o víkendech vykrmit, povětšinou se to nedaří ani osvědčenými recepty, a tak se okolí začíná strachovat, zda nejsou nemocné. Přitom děti jedí, pokud nejsou nuceny, se slušnou chutí, i když malé porce. A to je známka, že nemocné nejsou a nemá smysl je do jídla nutit.

