

Vliv rodičů na stravování dětí

19.12.2016 Zdenka Macháčková

V poslední době se hodně hovoří o tom, že úspěšnost všech ozdravných trendů ve školním stravování závisí na rodičích. Ti mají mimořádně velký vliv na to, co jedí jejich děti, často mnohem větší než samotné školní jídelny.

Jistě všichni dobře znáte ta stále se opakující dilemata při plánování jídelních lístků: jak dostat aktuálním nutričním doporučením a zároveň uspokojit mlsné jazýčky dětských strávníků... Chceme totiž, aby k nám do školních jídelen chodily děti rády, aby jim u nás chutnalo a aby odcházely dobře najedené. Přitom ale chceme, aby připravené jídlo bylo zdravé a poskytovalo dětem všechny živiny potřebné pro jejich správný růst. I proto jídelníčky obsahují hodně zeleniny a ovoce i pokrmy z luštěnin a ryb. Ale to jsou u dětí zároveň i nejméně oblíbené pokrmy. Jeden z hlavních důvodů, proč tomu tak je, lze nalézt ve stravování v rodinách.

Rodiče jsou vzorem stravování pro děti

Známý výživový poradce ing. Petr Havlíček se k problematice stravování dětí doma i ve školní jídelně vyjádřil před časem pro Test DNES takto: „Děti jsou velmi těžký zákazník, konzervativní. Když nejsou zvyklé z domova, nebudou to jíst. Takže hlavní viník je rodič.“ To jsou docela ostrá slova, ale je v nich hodně pravdy.

Podobný názor zastává i odborník na výživu RNDr. Pavel Suchánek. Podle něho není jídlo jen záležitostí mlsného jazýčku, ale i dobrých a špatných stravovacích návyků. Ty se vytvářejí od nejranějšího dětství právě v rodinách. Nejde přitom jenom o to, jaké jídlo rodiče dětem nabízejí, ale také o to, jak se sami stravují. Aniž by si to možná dostatečně uvědomovali, jsou rodiče pro svoje potomky tím nejdůležitějším vzorem. V odpovědích na otázky pro OnaDNES doktor Suchánek píše: „Záleží i na rodičích, co sami doma vaří, zda je jídlo pestré, nebo jen opakují kuře s rýží a řízek. Pak děti těžko budou přijímat luštěniny, zeleninové saláty apod.“

Zajímavou zprávu vydalo v minulém roce Poradenské centrum Výživa dětí. Podle ní jedí děti více ovoce a zeleniny než jejich rodiče. Toto zjištění vyplynulo ze setkání s dětmi v rámci seminářů na pražských školách uspořádaných v červnu 2015. „Pravidlo jíst denně ovoce a zeleninu děti znají, ale informace, že by měly být součástí každého denního jídla, pro ně už příliš známá není,“ vysvětlila ve zprávě nutriční terapeutka Věra Boháčová z centra Výživa dětí. Neměli bychom podle ní zapomínat na to, že „děti se často učí pozorováním svých rodičů, kteří by jim proto měli být dobrým příkladem i ve stravování a poskytnout jim tak základ pro osvojení zdravých stravovacích návyků.“

Co mohou rodiče udělat doma

Závěrečné řádky pak dávají rodičům návod, co mohou pro zdraví svých dětí udělat doma:

- „Omezujte množství sladkostí a zejména sladkých nápojů, které dítě konzumuje. Není vhodné sladkosti zakazovat zcela. Dítěti můžete bez obav denně dát jednu porci sladkosti (dětská porce = velikost dětské dlaně nebo pěsti).
- Stolujte společně s dětmi, sejděte se alespoň u jednoho jídla denně a chvíle u stolu si společně užijte, neokřikujte děti a snažte se pro jídlo připravit příjemnou atmosféru. Společné stolování přispívá k soudružnosti rodiny, komunikaci a upevňuje správné stravovací návyky.
- Mluvte s dětmi o jídle. Promluvte si o tom, proč nesnědly oběd a snažte se je vhodně motivovat, aby příště zkusily např. alespoň ochutnat. Je prokázáno, že děti musejí nový druh potravin nebo pokrmu ochutnat opakovaně (někdy až 7×) než ho přijmou.
- Naučte děti, že ovoce nebo zelenina je přirozenou součástí každého pokrmu.
- Naučte děti pít čistou vodu.“