

Životospráva dětí jako obraz životosprávy rodičů

Stravovací návyky si děti utváří již od raného dětství, nejintenzivněji ve věku batolecím a předškolním. Vzorem jim jsou jejich rodiče, kteří mají učení těch správných zásad plně ve svých rukou. Zároveň jsou rodiče a ti neblíže vzorem, od kterého děti návyky přejímají.



Chceme-li tedy v dětech pěstovat ty správné návyky, měli bychom se tak chovat i my, rodiče. Chceme-li například, aby naše děti jedly pravidelně zeleninu, musí ji vidět také na našich talířích. Chceme-li, aby děti chvíle volna trávil pohybem (ať už tím sportovním nebo jen běháním po hřišti), nesmíme my dospělí v každé volné chvíli sedět u televize. Zároveň je velice důležité respektovat, že děti mají v rámci svého růstu a vývoje odlišné výživové potřeby, než mají dospělí. Dítě zkrátka není malý dospělý, a to je potřeba si uvědomit. A nejinak je tomu u dětí s nutností dodržovat dietní režim, tedy u dětí s FH. Je třeba vycházet ze specifik dané diety, ale zároveň svým složením umožnit dítěti správný růst a vývoj.

Pozor na chybění důležitých živin

Správné sestavení dietního režimu patří do rukou odborníka – nutričního terapeuta. Jídelníček je třeba poskládat tak, jeho složení malým „pacientům“ neubližovalo, ale zároveň byl jídelníček plnohodnotný co do obsahu důležitých látek. Například chceme-li omezit zdroje nasycených mastných kyselin ve stravě (to jsou ty,

kteří pokud jich je hodně, podporují zvyšování „zlého“ LDL cholesterolu), je třeba omezit i tučné maso. Velkou chybou by ale bylo omezit u dětí veškeré maso. To je totiž zároveň důležitým zdrojem kvalitních bílkovin, železa a vitamínu B₁₂. Bílkoviny jsou velice důležitou stavební látkou, kterou děti pro růst potřebují. Železo a vitamin B₁₂ pak jsou, mimo jiné, důležitými krvetvornými činiteli. Dítě, které roste a zvětšuje se mu v těle objem krve, tyto látky potřebuje velmi. Nebo mléčné výrobky, které jsou také zdrojem nasycených mastných kyselin (zejména ty hodně tučné), jsou zároveň tím nejdůležitějším zdrojem dobře využitelného vápníku. Ten hraje nezastupitelnou roli ve zdraví kostí a zubů, při růstu o to více. A také svaly ho potřebují, a když chceme, aby děti sportovaly, nesmíme jim zdroje vápníku brát, naopak je třeba přidávat.

Dieta není vždy jednoduchá, ale také není neřešitelná. V rukou odborníka se z ní stává režim, který je, třeba jako v případě

FH, celoživotně dodržitelný, a přitom bude respektovat všechny dětské potřeby. A umí přihlížet i k chutím, které má každé dítě svoje.

Když dítě s FH dospívá...

Pro rodiče je poměrně snadné ohlídat jídelníček svých dětí v tom nejuťlejším věku (v podstatě ho mají plně ve svých rukou) a ještě pak ve věku předškolním. Nástupem do školy se ale mnoho mění. Zatímco ve školce víme, že děti pravidelně svačí, obědvají a mají i odpolední svačinu, ve škole sice mohou mít k dispozici totéž, ale už je na nich samotných, zda jídlo nakonec skončí v jejich žaludcích. Proto je dobré na to již před nástupem do školy myslet a na tyto situace se připravit. Ve dnech pracovního volna, o svátcích či víkendech můžeme dětem jídlo podávat tak, aby si na pravidelné snídání i svačiny zvyklo, společné obědy jsou také bezva. Dopolední jídlo a pití je pro děti hodně důležité. Dodává jim energii na učení (mozek potřebuje dostat sacharidy a tekutiny, aby správně fungoval), děti, které nesnídají či nesvačí, tak mohou být v rámci školní výuky limitované. U dětí s FH je důležité, aby jídla byla v souladu s dietními zásadami, i u nich, stejně jako u dětí bez diety, se vyplatí na snídaních a svačinách „spolupracovat“, tedy vycházet i z jejich přání. Není tím myšleno „dáš si housku se šunkou ne dortík?“, ale např. dát dítěti vybrat, čím bude pečivo k snídání obložené, jaké ovoce bude chtít na svačinu a podobně. I krabička či láhev s „in“ motivem pomůže. Dítě se ve škole rádo pochlubí a pak už je jen krok k tomu, že se napije nebo něco sní. Obědy, pokud nemáme možnost ho dětem každý den vařit, je nevýhodnější řešit školní jídelnou. Kromě některých soukromých škol se jejich jídelníček musí řídit platnou vyhláškou, jejíž součástí jsou i výživové normy, které musí průměrně školní oběd splňovat. Navíc ve většině

jídelen je možnost výběru z několika jídel, což zvyšuje šanci dítěte vybrat si podle chuti. Náš systém školního stravování je (třeba právě v existenci výživových norem a doporučení o jeho skladbě) naprosto unikátní, a i když se o něm ne vždy mluví nejpozitivněji, je pro stravování dětí velmi dobrou volbou. Navíc se čím dál více dbá na pestrost, čerstvost surovin, moderní postupy. Obědvat ve škole je pro děti výhodné.

Dříve či později se školní děti dostanou do „svobodného“ věku – dostávají kapesné, nechodí do družiny, kde si je rodiče vyzvedávají, jezdí samy do školy i ze školy... Je to období netušených možností, jak si cokoli, co dětem chutná, obstarat. A děti toho také využívají. Je dobré na to myslet. Zejména pro děti s dietou, kterým rodiče odmalička pomáhají stravování zvládat navzdory nástrahám okolí, je to období těžkých pokušení. Ze zkušeností vím, že řada dětí tyto možnosti řeší nákupem slazených limonád, sladkostí, chipsů apod. a pokud je v dosahu fastfoodové zařízení, je také v kurzu. V těchto situacích je důležitá trpělivost a asertivita rodičů a dobrá komunikace s dětmi na toto téma. I u výše uvedených „dobrot“ je možné najít řešení v rámci diety tak, aby děti nebyly o něco ochuzeny či izolovány od svých vrstevníků, a přitom dietu významně neporušily. I s tím umí zkušený nutriční terapeut poradit.

Věra Boháčová
nutriční terapeutka, místopředsedkyně
Sekce výživy a nutriční péče, z.s.