

OBECNÁ FAKTA O VÝŽIVĚ děti staršího školního věku a dospívajících

Základní zásady dietoterapie

- Jídlo 5-6x denně.
- Zmenšit porce jídla, ale nehladovět.
- Příjem zeleniny a ovoce, každý den v množství přiměřeném věku, nejlépe 3 – 5x denně.
- Omezit bílé a sladké pečivo, sladkosti, vyloučit slané pochutiny (bramborové lupínky, slané arašidy, tyčinky apod.).
- Konzumovat libová masa, alespoň 2x týdně ryby, polotučné mléčné výrobky v dostatečném množství.
- Nahradit sladké nápoje neslazenými za dodržení pitného režimu.
- Použití technologie přípravy jídel s omezením tuků, dávat přednost jednoduchým rostlinným olejům.
- Omezení návštěv restaurací typu fast-food.
- Nejist mezi jídly.
- Pestrý jídelníček pro celou rodinu, příklad stravování rodičů.

Základní zásady pohybové aktivity

- Adekvátní pohybový režim by měl začít v nejranějším věku v rodině, pohyb v příjemné atmosféře má zásadní význam pro budoucí vývoj.
- Rodiče dávají ten nejlepší příklad v pohybové aktivitě, především u dětí předškolního věku, využít napodobování činnosti.
- Pravidelné procházky a pohybové činnosti dětí venku by měly být nejméně 1 hodinu denně (ideálně spojeno s určitým cílem).
- Trávení víkendů by mělo zahrnovat výlety, procházky, další vhodné sportovní činnosti s důrazem na zábavu a spokojenost dětí.
- Dovolené s rodinou by měly mít aktivní charakter nebo zajistit pro děti pobyt např. v letním táboře se sportovním charakterem.
- Ve školním věku je třeba dbát na účast dětí ve sportovních kroužcích, klubech podle zájmu a předpokladů dítěte.
- Pohybový režim a účast ve sportu udržovat trvale a systematicky, dbát na pravidelnost i při neúspěších a ochabování zájmu.
- Především u jedinců se zvyšujícím se BMI věnovat zvláštní pozornost při výběru a udržování systematické účasti ve vhodných tělovýchovných programech, nevyřazovat děti z kolektivu při nadváze a obezitě!!!
- Vliv rodiny, sourozenců, kamarádů i dalších blízkých osob hraje význačnou úlohu při udržování žádoucího režimu a sportovní činnosti v průběhu dětství a dospívání.
- Vhodným způsobem usměrňovat – ne zakazovat – sedavou činnost jako např. sledování televize, videohry, činnosti s počítačem apod.

Zásady psychoterapie

- Soustředění na jídlo, případně záznam jídelníčku způsobem, který odpovídá věku dítěte.
- Kultura stolování, jídlo v klidu u stolu.
- Nejde o dietu, ale o zdravý životní styl!!!
- Nejde o závod, ale stanovení reálných cílů.
- Rodiče jsou příkladem, změna životního stylu se týká celé rodiny.
- Podpora rodiny (soutěžení v rámci rodiny, drobné odměny za splnění určitého cíle, odstranění „nežádoucích“ potravin z jídelníčku rodiny).
- Pozitivní přístup, motivace dítěte ke změně – dítě raději ve všech aktivitách stimulovat než kárat.
- Relaxace – učit dítě zvládat stresové situace jinak než jídlem.
- Vaření zábavou – dítě se podílí na tvorbě jídelníčku a na přípravě pokrmů.
- Omezení sledování TV, PC videoher na méně než 2 hodiny denně.

Návod, jak si sestavit jídelní lístek

Seznam doporučených potravin dle základních živin zastoupených v konkrétních skupinách potravin

MASO: preferovat libové druhy – drůbež (kuře, krůta), králík, ryby (sladkovodní, mořské – min. 2 - 3x týdně), libové hovězí maso (hovězí zadní, roštěná), libové vepřové maso (kýta, kotleta, panenka), telecí maso

Občas neuškodí: vnitřnosti – játra (max. 1x za tři týdny, pozor na vysoký obsah cholesterolu), kvalitní libové uzené maso

Méně vhodné: tučná masa (tučné hovězí maso, tučné vepřové maso, vepřový bok, husa, kachna), vnitřnosti (ledvinky, mozeček), tučné uzené maso

UZENINY: zařazovat co nejméně pro velký obsah tuků a soli – preferovat kvalitní šunku s vysokým podílem masa (debrecínská pečeně, kladenská pečeně, šunka od kosti, kvalitní a libové uzené), drůbeží párky.

Méně vhodné: levné, nekvalitní uzeniny, trvanlivé salámy (Vysočina, Herkules, Poličan,...), špekáčky, slanina, paštika, zabijačkové pochutiny.

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY: vybírat polotučné a dle individuální snášenlivosti – polotučné mléko (1,5% tuku), zakysané mléčné nápoje, nejlépe neochucené (2 – 5% tuku, podmáslí, acidofilní mléko, kefír), polotučné jogurty (2 – 5%), tvarohy, sýry tvrdé (30% tuku v sušině nebo do 15% tuku na 100 g), čerstvé sýry (žervé, lučina, Cottage)

Méně vhodné: smetana, zakysaná smetana s vysokým obsahem tuku, tučné sýry, smetanové jogurty, smetanové dezerty, tavené sýry.

POZOR! Tavené sýry obsahují tzv. fosforečnany (tavící soli, které zamezují vstřebávání vápníku).

VEJCE: 4 - 6 kusů za týden (při zvýšeném množství cholesterolu max. 2 kusy), žloutky obsahují velké množství cholesterolu, bílky cholesterol neobsahují, pozor na skrytá vejce (pečivo, těsta, moučníky, pomazánky).

Méně vhodné: smažená vejce.

TUKY: vybírat raději tuky rostlinného původu – kvalitní rostlinné oleje (řepkový, olivový), rostlinné tuky (kvalitní margaríny – Rama, Flora).

Občas neuškodí: máslo.

Méně vhodné: velké množství živočišných tuků ve stravě, sádlo.

OBILOVINY, PEČIVO: preferovat celozrnné pečivo, chléb, pravidelně zařazovat rýži (2 - 3x týdně, i natural), těstoviny (2-3 x týdně, i celozrnné), zařazovat i pohanku, jáhly, kuskus.

Méně vhodné: velké množství bílého pečiva, knedlíky.

ZELENINA: volit jako každodenní součást stravy alespoň 3x denně – všechny druhy, nejlépe v syrovém stavu, vhodná je i zelenina mražená, sterilovaná, krátce tepelně upravená (dlouhou tepelnou úpravou přichází o cenné látky), pozor na sladké druhy, např. mrkev



OVOCE: zařazovat alespoň 2x denně, nejlépe v syrovém stavu, ale možné je mražené, kompotované, džusy ředěné vodou, lze zařazovat všechny druhy, ale dávat pozor na druhy s větším obsahem sacharidů (banány, švestky, hrušky, hroznové víno)

Méně vhodné: sušené ovoce (je možné zvolit jako zdravější alternativu často nekvalitních sladkostí, ale pozor na to, že obsahuje velké množství sacharidů)

LUŠTĚNINY: vybírat všechny druhy dle snášenlivosti – fazole, čočka, hrách, sóju, cizrna

KOŘENÍ: lze používat všechny druhy dle snášenlivosti a chuti, solit mírně, lépe používat bylinky a méně ostré druhy koření (příliš ostrá jídla vyvolávají další chuť k jídlu)

NÁPOJE: voda, bylinkové čaje, ovocné čaje, čaj zelený, minerální vody bez příchutě (lépe střídat pro vysoký obsah minerálů), 100% džusy ředěné vodou, kvalitní sirupy ředěné vodou v dostatečném množství

Občas neuškodí: čaj černý (pozor na kofein, nezapočítávat do pitného režimu), neředěné kvalitní 100% džusy (250 ml – místo jedné porce ovoce)

Méně vhodné: nápoje slazené cukrem, sladké limonády, sirupy ve větším množství, nápoje slazené umělými sladidly, alkoholické nápoje

Obecná kostra jídelního lístku

Dodržovat pravidelné intervaly mezi jídly max. 2 - 3 hodiny.

SNÍDANĚ: 20- 25 % celkového denního příjmu energie

Vyvážená snídaně má být složená z každé z uvedených složek:

BÍLKOVINY: ovocný nebo bílý jogurt (2 - 5% tuku), tvaroh (70 - 80 g), tvrdé sýry (30%, 1 porce: 30 - 50 g), přírodní sýry (Cottage - 60 g, žervé, lučina - 30 g), kvalitní šunka (min. 90% masa, 30 - 50 g), pomazánky na bázi tvarohu, se sýrem, s rostlinným tukem (s bylinkami, s kvalitní šunkou, s rybičkami,...)

SACHARIDY: celozrnné pečivo (60g - 80 g), chléb (60 - 80 g), ovesná kaše (3 lžíce ovesných vloček + 150 ml polotučného mléka), celozrnné lupínky, neslazené müsli (30 - 50 g)

TUKY: rostlinné tuky (10 g), máslo (ve slabé vrstvě, občas, 5g)

PITNÝ REŽIM: ovocné a bylinkové čaje, 100% džus ředěný vodou (1:2) nebo neředěný místo porce ovoce, mléčný nápoj (mléko, kakao)

POLEDNÍ SVAČINA: 10 - 15 % celkového energetického příjmu

TIPY NA DOPOLEDNÍ SVAČINY:

- Chléb nebo pečivo s rostlinným tukem + kvalitní šunka (20 g), tvrdý sýr 30% (30g) + 100g zeleniny
- Celozrnné pečivo + Cottage (50 g), lučina, žervé (20g) + 100g zeleniny
- Chléb nebo pečivo s pomazánkou (pažitková, pórková,...)
- Jogurt bílý nebo ovocný (2 - 5% tuku), tvarohový dezert (do 5% tuku), ovocná přesnídávka, jogurtový nápoj (do 5% tuku)
- Zelenina, ovoce (kus, salát, součást obložení sendviče)

OBĚD: 30 - 35 % celkového energetického příjmu

Polévky je možné zařazovat. Vhodné jsou polévky zeleninové, vývarové. Pozor na polévky zahuštěné, těžké (hutné zelné, boršč, gulášová), které můžou velmi zvýšit energetický příjem hlavního jídla. Je možné je zařadit i jako hlavní pokrm s celozrnným pečivem.

BÍLKOVINY: libové maso (70 - 90 g), vejce (1 ks), luštěniny (200g vařených luštěnin)

SACHARIDY: brambory (150 - 180 g), bramborová kaše (150 - 180 g), rýže (130 - 160g uvařené rýže), těstoviny (130 - 160g vařených těstovin), pečené brambory v troubě, kuskus (150g uvařeného kuskusu), pohanka

ZELENINA NEBO OVOCE - čerstvá zeleninová obloha, zeleninový salát, 1 ks ovoce, ovocný kompot, zelenina v rámci hlavního jídla (dušený špenát, kysané zelí)

Méně vhodné: vynechávání obědů v doporučeném čase, omáčky s knedlíky, smažené pokrmy, pokrmy připravované na velkém množství tuku

ODPOLEDNÍ SVAČINA: 10 % celkového energetického příjmu

TIPY NA ODPOLEDNÍ SVAČINY:

- Chléb a pečivo (50 - 60g) s rostlinným tukem, popř. s máslem (5 g), šunkou (15 g), se sýrem (15 g), s pomazánkou + zelenina



- Ovoce (1 ks) + polotučný mléčný výrobek
- Ovoce - vybírat méně sladké druhy (jablka, meručky, broskve, citrusy)
- Mléčný výrobek - polotučné jogurty (150 g), zakysané mléčné nápoje (200 - 250 ml)
- „Kvalitní“ sladkosti - hořká čokoláda (20 g), müsli tyčinka (max. 30g, bez polevy), hrst sušeného ovoce (10 g), hrst přírodních ořechů (5 ks)

VEČEŘE:

25 - 30 % celkového energetického příjmu

TIPY NA VEČEŘI:

- Saláty - zeleninové, těstovinové s **kvalitní bílkovinou** (sýry, libové maso, ryby) + celozrnné pečivo (60 - 80g, v případě zeleninového salátu)
- Celozrnné pečivo (60 - 80g) s pomazánkou (rybí, tvarohová, zeleninová) + zelenina
- Celozrnné pečivo (60 - 80g) s rostlinným tukem + šunka (25 g), tvrdý sýr (25 g) + zelenina
- Celozrnné pečivo (60 - 80g) s lučinou, žervé (30 g), Cottage (80g) + zelenina
- Celozrnné pečivo (60 - 80g), pomazánkové máslo (10 g), vařené vejce (1 ks) + zelenina

Pokud se jedná o teplou večeři - zvolit jídlo podobné jako na oběd, jen menší porci (ale pozor na zachování pestrosti - není vhodné jíst stejné jídlo na oběd a na večeři z důvodu příjmu jednotlivých živin)

2. VEČEŘE:

5 % celkového energetického příjmu

- Mléčný výrobek (jogurt, zakysané mléko, plátkový sýr)
- Ovoce (méně sladké), přírodní ořechy (5 ks)
- Zelenina

POZNÁMKA: 2. večeři volit, pokud půjdete spát později nebo během dne máte vyšší energetický výdej.

VYSVĚTLIVKY: Pokud se u potravin objevuje rozpětí, vždy platí, že vyšší porce je určena pro dospívající chlapce.

Rady pro rodiče při vedení dítěte ke zdravému životnímu stylu

1. „... však z toho vyroste“

Rodiče, zejména ti obézní kila navíc u dítěte často nevnímají, přestože je u něj obezita diagnostikována a rodič byl dokonce na situaci upozorněn odborníkem. Podporování bývají i okolím, když slyší větu „On/ona z toho vyroste“. Naopak **štíhlé rodiče nadváha** jejich dětí velmi zlobí, nadměrně se na problém zaměřují, což kazí vzájemné vztahy. Čím dříve se začne problém s nadbytečnými kilogramy u dítěte řešit, tím lépe. Pozor na nadměrný tlak na význam tvaru postavy a množství kilogramů dítěte. Vzrůstá tím nebezpečí vzniku poruch příjmu potravy.

2. Diety nevedou k úspěchu

V naší společnosti se bohužel symbolem redukce váhy stalo slovo **dieta**. Namísto trápení dětí dietami však úplně stačí, když se podaří pomalu postupně, nenásilně a hravou formou ovlivnit životní styl dítěte, stejně tak rodiny.

3. Odpovědnost dítěte za svůj životní styl

Míra odpovědnosti za životní styl závisí samozřejmě na věku dítěte. Časem určitě nastane doba, kde se bude dítě rozhodovat zcela samostatně. Je výhodné nechat určitou míru odpovědnosti dítěti již od útlého věku a s přibývajícím věkem míru této zodpovědnosti zvyšovat.

4. Výchovný styl a návyky dítěte

Rodiče od narození dítěte určují, které potraviny budou doma a které doma nebudou, a ovlivňují chuťové preference dětí. Rodič může diplomaticky nabídnout a nechat na dítěti rozhodnutí, jestli bude např. chtít mrkev syrovou nebo vařenou, pokud syrovou, zda nakrájenou na špalíčky a namáčet si ji do dipu nebo nastrouhat s jablkem nebo jestli ji chce na svačinu nebo jako součást večeře. Nediskutujeme tedy, zda zeleninu ano nebo ne, ale dáme vybrat, v jaké formě se bude konzumovat.

5. Rodinné zvyky jako model

Pokud bude rodinným zvykem podávat ovoce třeba ve formě salátu místo dezertu, dítě to bude považovat za přirozenou součást stravy. Jestliže je dítě zvyklé jíst zdravé potraviny a neočekává stále sladkosti, považuje to za normu a ne za dietu.

Každé dítě by mělo být vedeno k tomu, aby se radovalo ze zdravého chutného vyváženého jídla jako základu stravovacích návyků, ze kterých lze občas vybočit.

6. Zakazovat či nezakazovat

Zákaz jídla je dělá žádoucnějším. Žádná potravina v rozumném množství není nebezpečná. Většina potravin se dá nahradit potravinami podobné chuti ale s výhodnějším složením.

7. Podpora přirozených signálů sytosti

Příliš pevná rodičovská kontrola nad tím, co děti budou jíst, může být často kontraproduktivní i pohledu dětské přirozené schopnosti vnímat hlad a pocit nasycení. Pokud se rodiče moc soustředí na to, že má dítě dojíst to, co mu někdo jiný naložil na talíř, nebo je naopak striktně v jídle omezují, odnaučují je reagovat spontánně na signály hladu a nasycenosti, jako to dítě umělo při narození.

8. Čím menší změna, tím je trvalejší

Uvědomte si, že změnit návyk je stejný proces, jako když učíme dítě jezdit na kole nebo hrát tenis nebo když vy jste se učili řídit auto. Nenaučíte se to ze dne na den, ale po malých postupných krocích a za stálého opakování do doby než vejde návyk do krve. Samozřejmě je, že při tom i chybujete.

9. Chválit, chválit, chválit a ještě jednou chválit

Ocenění je navíc účinné, když přijde okamžitě po správném chování. Snažme se věnovat pozornost jenom vhodnému chování. Pokud je dítě neustále kritizováno a káráno, mnoho tím nedocílíme.

10. Dítě potřebuje nejvíce lásky zejména ve chvílích, kdy si ji nejméně zaslouží

Mnoho rodičů věří, že pomáhají svým dětem ke zdokonalení, když se soustředí na jejich nedostatky. Tento přístup má ale ve skutečnosti přesně opačný výsledek – děti ztrácejí sebedůvěru a přitom pocit sebedůvěry je daleko důležitější než jedničky ve škole nebo vytvarovaná postava. Dávejme najevo dětem, že jim důvěrujeme, aby se ony naučily důvěřovat samy sobě. Pokud dítě cítí, že je vámi bezvýhradně i s kily navíc přijímáno, je větší naděje, že přijme i samo sebe. Věří-li dítě, že něco dokáže, dokáže to snadněji.

DOPORUČENÉ WEBOVÉ STRÁNKY

www.vyzivadeti.cz

www.copat.cz – brožura ke zdravému životnímu stylu, lze stáhnout

www.hravezijzdrave.cz – databáze porcí potravin

www.viscojjs.cz

www.zdrava5.cz

www.sdetmiprotiobezite.cz

www.detskelecebny.cz/kretin/ - informace o výživě, jídelní lístky konkrétní, recepty



Jihomoravské dětské léčebny, příspěvková organizace

Křetín 12, 679 62 Křetín

Dětská léčebna Křetín

Telefony:

516 470 623, 727 969 579 (hlavní sestra)

516 470 448, 736 771 311 (staniční sestra)

516 470 000, 727 969 569 (přijímací kancelář)

kretin@detskelecebny.cz, www.detskelecebny.cz/kretin