



# ZDRAVÉ TIPY PRO JÍDELNÍČEK VAŠEHO DÍTĚTE

Napsala: Lenka Černá, kouč a mentor



Dětská obezita je strašákem číslo jedna v českých rodinách. Obezitou trpí až 20% dětí, nadváhou až 30% dětí. Jsou to podle mého názoru smutná čísla, nad kterými by se měl každý rodič zamyslet. Dítě, které má problémy s nadváhou, totiž nečeká zcela šťastný a zdravý život v dospělosti. Obezita sebou totiž nese velké množství zdravotních i psychických následků. Kromě toho, díky vyšší váze je vaše dítě vystaveno většímu riziku šikany a sociální izolace.

V této e-knize bych vám ráda předala pár tipů pro zdravější jídelníček dítěte. Ve videu jste se již dozvěděli vše podstatné, a tak dáme prostor důležitému - zdravému jídlu.

Hezké dny vám i vašim dětem přeji!

Lenka Černá, kouč v oblasti osobního rozvoje

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



Škola pro Ženy .cz

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

## O autorovi:

Lenka Černá se více než 12 let zabývá koučinkem a mentoringem, pomáhá lidem s hledáním jejich životní rovnováhy v oblasti vztahů, práce i zdraví. Můžete ji znát z TV Stream, kde uvádí pořad **Restart života**. Je zakladatelkou **Školy pro Ženy**, majitelkou privátních klinik PURE CLINIC Praha a Brno. Pravidelně přednáší, pořádá workshopy a poskytuje odborné vzdělávání koučům.



Škola pro Ženy .cz

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

# ZDRAVÉ TIPY PRO JÍDELNÍČEK VAŠEHO DÍTĚTE

## 1) Jak nahradit sladké nápoje?

Děti si od útlého věku navykají na nezdravé sladké nápoje, které bývají častou příčinou jejich nadváhy. Jak ale ze dne na den dítě přeučit na vodu, která jim ale vůbec nechutná? Upřímně, ze dne na den to nebude 😊 Můžete ale dítěti udělat šťávu nebo vodu, která bude chutnat sladce, a přitom v ní nebude žádný cukr. Jak na to?

**Zkuste dítěti dát do vody sladké ovoce, jako jsou například maliny, jahody nebo broskve. Můžete je trochu rozmačkat a přidat mátu.**

Vznikne vám tak slazená voda, ale přírodní cestou, navíc skvěle chutná. A když to pro vaše dítě nebude stejně dost sladké? Zkuste do vody přidat malé množství javorového nebo agávového sirupu. Mají nižší glykemický index, což znamená menší riziko tloustnutí vašeho dítěte.

Nezapomeňte také, že řešením nejsou nápoje slazené umělými sladidly. Ty totiž nejsou vůbec zdravé a dlouhodobě (hlavně v případě aspartamu) porušují naši nervovou soustavu.



Škola pro Ženy .CZ

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

## 2) Jak naučit dítě snídat?

Snídaně je pro každého z nás základem dne. Když si dáme zdravou a vydatnou snídani, snížíme tím riziko tláskání a přejídání se přes den. Navíc, dítě tak získá tu správnou energii do nového dne. Mnoho z nás ale nemá na přípravu snídaně čas, anebo dítě snídani prostě odmítá. Jak jej tedy naučit něco pozřít, aniž byste s ním nemuseli bojovat?

**Za žádné situace dítě do snídání nenuťte! Tím vše jen zhoršíte. Zkuste to s ním formou hry, soutěže. A postupujte velice pomalu! Snídejte nejdříve malinký kousek jablka.. poté dva kousky.. polovinu jablka.. až dojdete ke klasické snídani.**

Každý z nás se může naučit snídat, stačí když si vytvoříme nový návyk. Jeho vytváření trvá 21 dní. Když tedy budete 21 dní po sobě, bez vynechání jediného dne, něco snídat (i když to bude malinko), 22 den již budete jíst automaticky. Budte tedy v tomto případě trpěliví a postupujte s dítětem krok za krokem. Ze začátku stačí doopravdy málo, důležité je, že se vám daří do něj "dostat" alespoň malý kousek 😊



Škola pro Ženy .CZ

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

# 3) Jak připravit zdravou snídani?

Rodiče často namítají, že na přípravu zdravé snídaně nemají čas, anebo že dětem nechutná. Ani jedno nemusí být pravda. Příprava dobrého pokrmu může zabrat pár minut a dětem to může i chutnat.

## **ZDE JE TEDY PÁR TIPŮ NA ZDRAVOU SNÍDANI:**

- ▶ smoothies - umixované sladké ovoce s jogurtem a medem (stačí i levnější mixér)
- ▶ bílý jogurt nebo tvaroh s medem, dochucený agávovým sirupem a medem
- ▶ celozrnné pečivo v malém množství s domácí pomazánkou (podle toho co dítěti chutná)
- ▶ čerstvě vylisovaná šťáva z pomerančů, mandarinek
- ▶ ovocný salát zpestřený strouhaným kokosem, medem a ořechy
- ▶ sušené nebo čerstvé ovoce jakéhokoliv druhu
- ▶ zdravé konopné kakao
- ▶ pohankové palačinky (o víkendu, když je čas ;-)
- ▶ vaječné omelety na sladký způsob (ideální jsou s banánem a rýžovým mlékem)



## 4) Jak na zdravé svačiny?

Aby vaše svačina neskončila ihned po příchodu do školy v koši, musí vašemu dítěti chutnat, a zároveň se musí dobře skladovat. Zkuste se s dítětem pobavit o tom, co by mělo rádo sebou a podle toho svačinu přizpůsobte.

Nesnažte se mu vnutit to, co nemá rádo. Zelenina asi nebude hrát prim 😊 Dávejte dítěti sebou sušené ovoce, ořechy, zdravé müsli tyčinky anebo mu připravte celozrnný sendvič s něčím, co má rádo. Vyvarujte se taveným sýrům, margarínům a nezdravým uzeninám. A nezapomeňte mu svačinu zabalit do veselé krabičky, aby dítě mělo ze svačiny větší radost. A ke svačině mu přibalte ovocnou šťávu, kterou už jste se naučili!



Škola pro Ženy .cz

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

# 5) Jak dítě skamarádit se zeleninou?

Ano, zelenina dětem většinou nechutná a neumí si k ní najít kladný vztah. Opět je to ale o vašem přístupu a přípravě, která může být pestrá i jednoduchá. Prvním krokem je oživení salátů, které nemusí být nudné. Já osobně si ráda dávám salát i s nějakým tím ovocem, doplňuji a vytvářím zálivky například z jahod. Do salátu můžete dát také různá semínka, nakrájené jablko, ořechy.. Děti také dobře "reagují" na mrkev, takže s ní můžete pracovat jak je libo.

## ZKUSTE TEDY:

- ▶ mrkvový salát s pomerančem, medem a ořechy (jeden pomeranč můžete použít jako zálivku)
- ▶ salát z bílé ředkve s pomerančem nebo mandarinkou, ochucený datlovým sirupem (ten děti milují!)
- ▶ okurkový salát s jogurtem (stará dobrá klasika, která dětem chutná!)



## JEZTE ZDRAVĚ A S RADOSTÍ - VEČERNÍ WORKSHOP

Pokud si nevíte rady se zdravými recepty, přijďte na můj workshop o zdravém jídle a vaření. Dám vám praktické ukázky vaření zdravých jídel a také spoustu praktických informací.

Podrobné informace najdete ze: **Jezte zdravě a s radostí**



Škola pro Ženy .CZ

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)



# 6) Jak zvládnout jídelníček dítěte u jeho prarodičů?

Velice často na mých workshopech řeším s lidmi situaci, kdy dítě přijede od prarodičů se zkaženými návyky, o několik kilo silnější. Ano, bohužel se to často stává, že naši rodiče bojkotují naši snahu o zdravý životní styl a dětem dávají sladkosti nebo jim vyváří nezdravá jídla.

Je tedy vůbec možné nějakým způsobem dítě před nezdravou stravou u babiček a dědečků uchránit? Určitě to jde, jen to je běh na delší trať a vyžaduje pevné nervy.

**Nepočítejte s tím, že bude uvědomnělé vaše dítě. Musíte si nastavit jasná pravidla s prarodiči. Je to hlavně o vaší “dospělácké” komunikaci, jejímž cílem bude jasné vymezení toho co ANO a co NE.**

Vím moc dobře, že to není vůbec jednoduché, ale zkuste vašim rodičům vysvětlit zdravotní následky nadváhy vašich dětí. Buďte neoblomní a trvejte na tom, že budou vaše pravidla respektovat. Zároveň jim ale dovolte dítě rozmazlovat a dovolte jim občasnou sladkost. Prostě se musíte potkat někde uprostřed cesty (ale trochu blíže vám) 😊



Škola pro Ženy .CZ

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

# 7) Jaké největší chyby můžete udělat?

**A na závěr tu pro vás mám výčet chyb, které můžete ve výchově dítěte v oblasti jídla udělat?**

- ▶ nutíte dítě do jídla i přes jeho nevoli
- ▶ zanedbáváte snídaně a večeře dítěte
- ▶ necháváte dítě si brát sladkosti i jídlo dle libosti z lednice (kredence)
- ▶ sami se ládujete nezdravým jídlem a tláskáte sladkosti
- ▶ dovolujete dítěti jíst u televize a tak jídlo nevnímá
- ▶ nedodržujete rodinné rituály (společné snídaně, večeře, obědy o víkendu..)
- ▶ u stolu se dohadujete a je zde nepříjemná atmosféra
- ▶ upozorňujete na nadváhu dítěte posměšky a snižujete mu sebedůvěru
- ▶ srovnáváte postavu dítěte s ostatními



## **JAK VYCHOVAT ŠŤASTNÉ DÍTĚ?**

Pokud si nevíte s výchovou dítěte rady, mohu vám doporučit workshop Lucie Mucalové, dětské koučky na téma "Jak vychovat šťastné dítě". Během pár hodin získáte praktické tipy, jak být pro dítě tím nejlepším průvodcem v jeho životě. Více informací najdete zde: **Jak vychovat šťastné dítě**



Škola pro Ženy .CZ

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)

# Závěr

Věřím, že vám některé tipy a návody pomohou k tomu, aby vaše dítě bylo zdravější a šťastnější. Víím, že někdy není jednoduché se o stravu a zdravé návyky starat, avšak když vše budete dělat s myšlenkou, že děláte pro své dítě to nejlepší, půjde vám to určitě lépe. A zároveň se za nedokonalost zbytečně nekritizujte. Žádný rodič není 100% a každý z nás může dělat chyby. Důležité je, že si je uvědomíme a již je neopakujeme.

## **DOPORUČUJI VÁM DALŠÍ DÍLY Z RESTARTU ŽIVOTA:**

**Jak vychovat sebevědomé dítě**

**Jak se hodit do klidu**

## **NEVÍTE SI S VÝCHOVOU RADY?**

**Poradte se s Lucií Mucalovou, dětskou koučkou, která vám může s výchovou dítěte pomoci. Působí pro vás v Praze a v Brně**

## **PŘIHLAŠTE VAŠE DÍTĚ NA ROZVOJOVÉ HRÁTKY**

**Pokud se děsíte toho, jak budete dítě motivovat k učení, pošlete ho na kurz rozvojových hrátek. Více informací zde: [Rozvojové hrátky pro děti - motivujte své dítě k učení](#)**



Škola pro Ženy .CZ

[www.skola-pro-zeny.cz](http://www.skola-pro-zeny.cz)



[www.stream.cz/restart-zivota](http://www.stream.cz/restart-zivota)