

Oběd není jen energie

Stravování není jen o tom "něco sníst" a nemít hlad. Zejména dětské tělo potřebuje zajistit všechny důležité živiny pro růst, učení a zdraví. A to platí i pro donesené pokrmy.

Proč je pestrost a vyváženost stravy tak důležitá?

- Dětství je období, kdy tělo roste rychleji než kdykoliv později - o to důležitější je mu zajistit všechny živiny, které k rychlému růstu potřebuje.
- Dítě nejen roste, ale vnímá s maximální intenzitou vše kolem, mozek se učí jako nikdy jindy v životě a pro tuto extrémní činnost potřebuje mnoho energie a vhodných živin.
- V dětství se **tvoří základy stravovacích návyků**. To, co si dítě osvojí v tomto období, si často nese i do dospělosti. Pestrá a vyvážená strava v raném věku snižuje riziko obezity, cukrovky 2. typu, vysokého krevního tlaku a srdečně-cévních onemocnění v dospělosti.
- **Společné stolování ve školní jídelně je také součástí sociálního učení** - děti se učí stolním návykům, sdílení a zkoušení nových věcí po vzoru spolužáků. Často se stane, že právě ve školní jídelně se dítě naučí jíst řadu potravin, které z domova buď nezná, nebo doma nejí. **Jen na to potřebuje svůj čas.** Pro rodiče více vybíravých dětí je to neocenitelná pomoc.
- **Chut' k jídlu a otevřenost k novým potravinám se učí.** Stejně jako se dítě učí číst nebo jezdit na kole, učí se i přijímat nové chutě. Pokud se dítě naučí jíst jen úzký výběr „bezpečných jídel“, zůstane u nich i později - a to může jeho zdraví zásadně ovlivnit. V MŠ personál děti aktivně motivuje k ochutnávání, čímž dokáže v tomto procesu pomoci rodinám.

Když dítě něco nejí...

- Je úplně normální, že dítě někdy oběd v jídelně nedojí, nebo určité jídlo odmítne. **Jedna zkušenost ale neznamená, že to jídlo už nikdy nebude jíst.**
- Výzkumy ukazují, že **nové potraviny je potřeba dítěti nabídnout i 10-15x, než si je osvojí.** Právě opakovaná příležitost k ochutnání je klíčem k úspěchu.
- To, že něco dítě odmítne, je tedy naopak příležitost nabídnout to znovu - třeba v jiné podobě nebo kombinaci s něčím oblíbeným.
- **Využívejte různé způsoby přípravy:** pokud dítě nemá rádo vařenou mrkev, může mít rádo dušenou na másle, protože tuk zvyšuje lahodnost; pokud odmítá rybu smaženou, zkuste pečenou či v pomazance.
- Důležité je **vyhnout se tomu, aby v krabičce bylo stále to samé „jisté jídlo“** - například jen rohlík se šunkou nebo stále jen těstoviny se sýrem. Takto dítě nikdy nedostane šanci na nové chutě. Dlouhodobě mu pak mohou chybět některé živiny, což se neprojeví hned, ale za delší dobu a o to vážněji.