



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 16. 11. 2011

## Proč je snídaně pro děti tak důležitá a jaká by měla být?

**V problematice zdravého stravování je důležité nejen to, kdy bude dítě snídat, ale také samozřejmě co. Základní pravidlo, týkající se časového...**

Hodně dětí proto **vůbec nesnídá** a první jídlo dne je u nich v nejhorším případě až **oběd**. Někteří rodiče jsou bezradní, jiní nepřikládají snídani takovou důležitost. Pravdou však je, že především u organismu, co je teprve **ve vývinu** a vyžaduje přísun důležitých živin, je absence snídání **velkým rizikem**. Jak děti motivovat, aby snídaly? To je oříšek, který však lze rozlousknout, stejně jako otázku, jak by správná snídaně měla vypadat.

### **Snídaně by měla tvořit 20 až 25 % denního přísunu energie**

V problematice **zdravého stravování** je důležité nejen to, **kdy** bude dítě snídat, ale také samozřejmě **co**. Základní pravidlo, týkající se časového zařazení do harmonogramu dne, praví, že snídat by se mělo nejlépe **do 1 až 1,5 hodiny po probuzení**. Není třeba tahat dítě z postele s tím, že je jídlo na stole, ať se jde nasnídat. Nechte ho rozkoukat, aby se tělo probudilo spolu s ním. Můžete ho také zapojit do **přípravy jídla**, menší děti mohou zdobit pečivo zeleninou, starší ji mohou krájet.

## Proč je snídaně (nejen) pro děti důležitá?

**Nezbytnost snídaně** je patrná už z procentuálního rozvržení celého denního stravovacího plánu. ✖  
V ideálním případě se jídelníček skládá z 5 jídel (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře). Vzhledem k tomu, že odborníci doporučují, aby složení prvního jídla dne obsáhlo **téměř čtvrtinu** kompletního přísunu energie, je jasné, že bychom si na snídani měli dát velmi záležet. I během noci totiž **tělo pracuje** - udržuje v činnosti vnitřní orgány, tělesnou teplotu, srdeční akce. U dětí je energie spotřebovávána ještě ve větší míře, protože jsou ve **vývinu a rostou**. Po noční pauze **organismus strádá** a tento nedostatek je třeba vyrovnat právě snídání s **dostatkem živin**, aby se opět doplnila zásoba energie. O to se zasadí především 3 složky:

- bílkoviny
- sacharidy
- tuky

**Kombinace potravin** obsahujících tyto živiny, by měla být promyšlena tak, aby **sacharidy** tvořily zhruba **50 až 55 %**, **tuky 25 až 30 %** a **bílkoviny přibližně 10 až 15 %**. Ostatně - takový poměr by měl být zachován ve všech jídlech dne. Pro lidské tělo je tento příjem **přirozený**. Správná snídaně podpoří **fyzickou i psychickou kondici**. Hladový potomek je bez energie, z čehož plyne podrážděnost, nesoustředěnost, nervozita a výkyvy nálad.

## Co se děje, když se pravidelně nesnídá?

Rizika spojená s **nevhodným stravováním** jsou všeobecně známá. Nejzávažnějším je **obezita**, která se zvláště u českých dětí hojně vyskytuje a která je závdavkem mnoha dalších **onemocnění** v pozdějším, dospělém věku (kardiovaskulární problémy, cukrovka, choroby trávicí soustavy apod). Může za to nejen **absence snídání**, ale i nevhodné složení v případě dodržování. Typickým příkladem jsou jídla bohatá na tzv. **rychlé cukry**. Tyto jednoduché sacharidy sice organismus ihned nastartují, ale se stejnou rychlostí se energie z nich získaná spotřebovává. Stejně nebezpečná je i **nepravidelnost**. Ta totiž způsobuje, že je tělo zmateno různě velkým přísunem jídla, a tak si po čase začne při dodané snídání přijatou energii **ukládat** pro případ, že by opět muselo trpět hladem. A tu energii neukládá nikam jinam než **do tukových zásob**. Důsledek takovéto situace je zřejmý - zvyšování tělesné hmotnosti, vznik nadváhy a obezity, která je často příčinou i **ztížené socializace dítěte**, což může velmi neblaze doléhat na psychické zdraví. Jak je vidno, snídaně je ve své podstatě **středobodem celkové životní pohody**, a proto by ratolesti rozhodně neměla být upírána.

## Snídaně jako hra aneb motivace dítěte

**Problematika snídání** však nemusí být zakořeněna pouze v nekvalitních surovinách, nepravidelnosti či totální absenci. Velmi často musí rodiče řešit **odmítavý postoj dítěte**, které argumentuje, že nemá chuť, hlad nebo třeba náladu. Jak tyto zábrany prolomit? Zamyslet se nad možnostmi, jak lze dítěti snídání **přiblížit a zpříjemnit**. Motivace je u dětí velmi silným hnacím motorem pro spoustu činností. Nikdy však nepřistupujte **k nucení** a vytváření stresového prostředí a začínejte klidně od **menších porcí**, i malý úspěch je úspěch. Dobré je také dítěti vysvětlit, **proč chcete, aby snídalo**, v čem je to důležité a jak se bude cítit, když první jídlo dne odloží až na pozdější dobu. Pamatujte také na to, že děti si rády hrají, zkuste pro něj **připravit úkoly** (přiměřeně věku) související s **chystáním snídaně** či její konzumací.

Pokud je to možné, připravujte jídlo takové, které bude **barevné** a pro dítě **atraktivní**. Je totiž ✖  
známo, že děti jedí i očima. Zkuste z chleba, šunky a zeleniny vytvořit obrázek domečku, vláčku či

hradu, taková snídaně bude pro dítě rozhodně **lákavější** a bude se na ní těšit. S tímto souvisí i pěkné nádoby. Dítě se určitě potěší, když bude mít na svém talířku **obrázky**, než když se bude muset vypořádat s jogurtem v nudné bílé mističce. I takovéto **detaily rozhodují**, jaký postoj děti ke snídání zaujmou. V neposlední řadě je tu příklad vašeho chování. **Nesnídáte?** Nedivte se pak tomu, že toto jídlo odmítá i váš potomek. **Motivujte ho**, jste pro něj vzor, od něhož přebírá návyky a způsob chování v mnohých situacích!

## Příklady vhodně sestavené snídaně

Obecná doporučení pro snídání dětí lze shrnout do následujících bodů:

- jídlo by mělo obsahovat vyvážený přísun tuků, sacharidů a bílkovin
- nežádoucí jsou tzv. rychlé cukry (sušenky, sladkosti apod.)
- důležitý je pitný režim (minimálně 2,5 dcl) – nejlépe neslazený čaj, limonády a sycené nápoje jsou naprosto nevhodné
- k „hlavnímu chodu“ vždy připojte kus ovoce či zeleniny

Základem je tedy **pestrost**, a to nejen dodávaných živin, ale také chutí. Střídejte **sladké a slané snídaně**, aby se dítěti nemohly jednotlivé druhy omrzet. Nyní se podívejme na několik příkladů **vyvážené snídaně** vhodné pro dítě.

JÍDLO	PITÍ
celozrnné snídaňové cereálie, bílý jogurt, jablko	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce
celozrnné pečivo s tvarohem, šunka, paprika	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce
bílý jogurt s banánem a jablkem	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce
celozrnné pečivo se sýrem, rajče	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce
ovesná kaše s medem a ovocem	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce
toast z celozrnného pečiva s termizovaným sýrem a šunkou	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce
celozrnné pečivo se sýrem a vejcem natvrdo	neslazený čaj / voda / čerstvá šťáva z ovoce

## Řešení častých problémů se snídání

V poslední době se téma snídání dětí objevuje v odborných i laických diskuzích stále častěji. Z údajů vyplynuly i **nejčastější argumenty**, kterými spousta lidí omlouvá to, že snídání opomíjejí. S jakými problémy se domácnosti v otázce snídání potýkají a jaké může být řešení?

PROBLÉM	ŘEŠENÍ
Není čas snídání chystat.	Udělejte snídání předcházející večer, zabalte ji a ráno bude stačit ji jen sníst.
Nestíháme snídat.	Vstávejte o 15 minut dříve. Abyste se neochudili o sladké minuty spánku, snažte se také večer ulehnout dříve.
Ráno nám jídlo nechutná, protože jsme všichni ve shonu a stresu.	Nespěchejte na snídání hned po probuzení, udělejte si vše potřebné a ke stolu zasedněte se svými blízkými, s nimiž tak máte šanci naladit se na nadcházející povinnosti. Je také dobré stanovit si čas, kdy se každé ráno u snídání sejdete.

Snídaně nám nedělá dobře.	Možná je dobré zamyslet se nad tím, co si ke snídani dáváte. Zkuste také ubrat porce, případně zvýšit pestrost. Nikdy se jí nevzdávejte, hledejte možnosti, díky kterým se budete cítit v pořádku.
---------------------------	--

Budete-li snídani nejen vašich dětí věnovat dostatečnou pozornost, budete mít jistotu, že se na nový den připravujete tím **nejlepším způsobem**. Změny, které **pravidelná snídaně** do života přináší, velmi záhy poznáte. Naučte své děti, že snídaně je opravdu **základem dne**, a proto by ji měly brát jako samozřejmost, která přináší pouze pozitivní důsledky. Každý chce přeci pro své ratolesti to **nejlepší**. A mnohdy přitom bohužel zapomíná na (na první pohled) obyčejné věci, které se však na **kondici a pohodě** podílí velkou měrou.