

# Moje batola je príliš veľa

Koľkokrát nás prekvapí, ako sa naše batola dokáže doslova „napchať“, najmä keď si uvedomíme, že má žalúdok približne rovnako veľký ako zovretá päšť. Raz by deti mohli jesť stále, a inokedy o jedlo nemajú vôbec záujem. Ako spoznáte, kedy je namieste začať si robiť starosti?

## Myslím, že moje batola je príliš veľa. Mám si kvôli tomu robiť starosti?

Chuť do jedla je ovplyvnená individuálnou potrebou energetického príjmu a potrebami rastu. Deti sú schopné regulovať si svoj energetický príjem, pokiaľ im umožníme jesť také množstvo potravín, aké si zvolia. Neprepadajte panike, ak sa vám zdá, že niektoré dni alebo určité obdobie jedia len veľké množstvo jedla. Môže to odrážať ich potreby rastu alebo stupeň aktivity. Inokedy naopak môžu jesť veľmi málo, takže celkovo sa množstvo konzumovanej potravy vyrovná. Avšak len vtedy, ak svoje batola necháte, aby si samo určilo, koľko toho zje. Vašou zodpovednosťou je to, čo, kedy a kde bude dieťa jesť.

## Môže sa niečo stať, keď moje batola je príliš veľa?

Ak prijímame viac kalórií, než koľko spotrebujeme pri fyzickej aktivite, môže to viesť k nadváhe a neskôr obezite. Konzumácia príliš veľkého množstva energeticky bohatých potravín a nápojov (s vysokým obsahom tuku a cukru) môže zvyšovať energetický príjem.

Pozrite sa na nasledujúci obrázok a zamyslite sa nad hlavnými jedlami, desiatami a olovrantmi vo vašej rodine. Ak ste vyplnili dotazník NutriCHEQ, už ste sa možno s niektorými z týchto tém stretli. Kladné odpovede na niektoré alebo všetky otázky môžu odhaliť, že okolo seba vytvárate prostredie, ktoré vedie k príjmu príliš veľkého množstva kalórií. Prílišné obmedzovanie v jedle alebo obmedzovanie niektorých druhov potravín môže byť kontraproduktívne, alebo môže spôsobiť, že práve tieto potraviny sa pre dieťa stanú ešte atraktívnejšími. Ako teda nájsť tu správnu rovnováhu? Čítajte ďalej a dozviete sa, čo najlepšie funguje a prečo.



Podávate často energeticky bohaté potraviny s vysokým obsahom tuku a cukru?

Podávate veľké porcie jedla?

Podávate pravidelne sladené nápoje?

Zvýšený energetický príjem



## Čo funguje najlepšie a prečo?

Tu uvádzame niekoľko tipov, ako dosiahnuť optimálne množstvo a zloženie stravy, ktoré vašmu dieťaťu pomôže, aby správne rástlo a bolo zdravé. Ako pomôcku sme pre vás pripravili návod na veľkosti porcií, ktorý je uvedený v brožúre „Ako stravovať moje batola“ v časti SPRIEVODCA – „Veľkosť jednej porcie pre batolatá“. Majte však na pamäti, že vaše batola vie samo najlepšie, koľko potrebuje zjesť, a preto ho nechajte, nech je vašim najspoľahlivejším sprievodcom.

Skúšajte...	Prečo to funguje
✓ <b>Nechť dieťa, aby sa samo rozhodlo, koľko toho chce zjesť.</b>	Vaše batola vie samo najlepšie, koľko jedla potrebuje. Nechajte na ňom, aby sa samo rozhodlo, koľko toho zje. Dajte mu najprv menšiu porciu, a keď bude mať ešte chuť, potom mu pridajte. Je to lepšie ako naložiť mu rovno na tanier veľký objem. Je dôležité neobmedzovať množstvo jedla, ktoré svojmu dieťaťu dávate, aby vedelo, že je v poriadku si pridávať. Chuť do jedla sa u vášho dieťaťa mení zo dňa na deň a od jedného jedla k druhému, takže vždy zje toľko, koľko potrebuje. Záleží na dieťati, koľko toho chce zjesť.
✓ <b>Ponúkať dieťaťu potraviny bohaté na energiu, tuky a cukry ako súčasť hlavných jedál, nie namiesto hlavných jedál alebo výživných desiat a olovrantov medzi jedlami.</b>	Zakazovanie jedla môže byť kontraproduktívne. Takéto potraviny sa potom pre dieťa stávajú atraktívnymi, a keď k nim získa prístup, môže sa ich prejesť. Je ľahké sa prejesť sladkých jedál, pretože máme vrodenu tendenciu mať radi sladkú chuť. Ako dezert však skúste voliť zdravšie varianty, napr. ovocie s cereáliami alebo ovocné drene. Tipy, ako zostaviť vyvážené a výživné hlavné jedlá, desiaty a olovranty medzi hlavnými jedlami, nájdete v príručkách pre rodičov „Ako stravovať moje batola“ a „Plánovanie jedálneho lístka“. Pamätajte, že ste to vy, kto musí rozhodnúť o tom, čo a kedy dieťa dostane jesť.
✓ <b>Ako nápoj podávať dieťaťu vodu alebo mlieko skôr ako sladené nápoje.</b>	Nápoje s vysokým obsahom cukru môžu zvyšovať energetický príjem a neposkytujú dostatok živín. Obmedzte konzumáciu sladených nápojov bez toho, aby ste z nich robili „zakázané potraviny“. K hlavným jedlám a medzi jedlami dieťaťu vždy ponúkajte vodu alebo mlieko, ale len veľmi zriedka mu môžete dať na výber aj sladený nápoj. Podávajte takýto nápoj v jeho obvyklom hrnčeku, ako by to bolo niečo úplne normálne. Keď k takýmto nápojom budete pristupovať, ako by to bolo niečo zvláštne, vyvoláte tým u dieťaťa pozornosť a zvýšite tým ich atraktívnosť. Snažte sa dosiahnuť to, aby dieťa získalo k sladeným nápojom postoj „buď si to dať môžem alebo nemusím“.
✓ <b>Dávať dieťaťu za dobré správanie iné odmeny ako jedlo.</b>	Potravina ako odmena – najmä sladkosti a tučné olovranty a desiaty – pôsobí na dieťa ako niečo zvláštne a mimoriadne. Neponúkajte takéto potraviny ako odmenu za zjedenie iných potravín, napr. zeleniny alebo ovocia. Vymyslite iný spôsob, ako prejaviť radosť, keď dieťa urobí, o čo je požiadané; prečítajte si spoločne rozprávku, zahrajte si s dieťaťom hru, ktorú si vyberie, choďte spoločne na ihrisko, alebo zatelefonujte starým rodičom a porozprávajte sa s nimi. Je dobré byť fyzicky aktívni, preto vyberte nejakú činnosť, ktorá dieťaťu pomôže viac sa hýbať.

Ak ste vyskúšali rady uvedené v tejto časti letáku a napriek tomu máte stále obavy, porozprávajte sa s vašim pediatrom. Vezmite so sebou tento informačný leták, aby ste mohli ukázať, čo konkrétne ste vyskúšali



## Skúšajte...



**Dbajte na to, aby celá rodina mala zdravé stravovacie návyky.**

## Prečo to funguje

Vaše batola sa učí od vás a od ostatných ľudí vo svojom okolí. Budte mu príkladom a vaše dieťa sa naučí, ako sa správne a v pokoji dobre najesť. Dbajte na to, aby celá rodina stolovala spoločne a aby ste všetci jedli zdraviu prospešnú stravu. Nemá zmysel pripravovať pre vaše batola zdravé a vyvážené jedlo, ak vy sami budete jesť niečo iné – dieťa bude chcieť to, čo máte vy. Servírujte pokrmy uprostred stola, aby sa každý mohol sám obslúžiť. Dieťa sa tak naučí jesť také množstvo, aké práve potrebuje. Dbajte na to, aby pri jedle panovala uvoľnená atmosféra. Keď dieťa odmieta jesť zeleninu, prečítajte si informačný leták pre rodičov „Moje batola odmieta zeleninu“.



**Mať zavedený pravidelný režim hlavných jedál a desiat a olovrantov.**

Batolatá potrebujú malé porcie jedla podávané častejšie. Mali by zjesť za deň tri hlavné jedlá a 2–3 malé jedlá medzi hlavnými jedlami. Obmedzenie desiat či olovrantov kvôli vášmu pocitu, že vaše batola je príliš veľa, môže byť kontraproduktívne. Pravidelný stravovací režim zabraňuje prílišným výkyvom, ktoré sú dôsledkom príliš dlhých medzier medzi jedlami a jedením drobností či sladkostí medzi nimi. Tipy na zdravé a výživné desiaty a olovranty medzi hlavnými jedlami nájdete v príručke pre rodičov „Ako stravovať moje batola“. Pamätajte, že ste to vy, kto musí rozhodovať o tom, čo a kedy bude dieťa jesť.

Postupujte pomaly, krok za krokom, a na zaznamenávanie svojich pokrokov použite nástroj „Plán postupu“. Začnite malými zmenami a na nich postupne stavajte tak, aby ste vy i vaše batola mali čas zvyknúť si na nový chod vecí. A pamätajte si, že je potrebné zapojiť celú rodinu a každého, kto sa o vaše dieťa stará, teda napr. pracovníkov v jasliach alebo materskej škole či starých rodičov.

## Moje batola má príliš vysokú hmotnosť. Mám si kvôli tomu robiť starosti?

Niektoré deti v batoliacom veku sú prirodzene väčšie alebo menšie ako ostatné. U niektorých môže vývoj hmotnosti na rastovom grafe (tzv. percentilový graf), kopírovať hornú krivku. To môže byť u týchto detí celkom normálny a úplne zdravý vývoj. Ak je však hmotnosť batoláťa na 97. percentile, alebo ak túto hranicu prekročí, je namieste požiadať o radu vášho pediatra. V príručke pre rodičov „Moje batola má nadváhu“, nájdete niektoré doplňujúce informácie.

Požiadajte tiež o príručku „Ako stravovať moje batola“, v ktorej nájdete „Veľkosti porcií pre batolatá“. Vášmu lekárovi pri posudzovaní pomôže podrobný stravovací denník, v ktorom si najlepšie v priebehu jedného týždňa, alebo minimálne aspoň troch dní, zaznačíte čo konkrétne a koľko toho dieťa v priebehu dňa zje a vypije.

### Hlavné informácie:

- Vaše batola vie, kedy je hladné a tiež vie, koľko toho má zjesť, aby bolo sýte. Malo by mať možnosť samo sa rozhodnúť, koľko toho zje a vypije.
- Vaše batola potrebuje pravidelný režim, kedy dostáva každý deň 3 hlavné jedlá a 2–3 zdravé malé jedlá medzi hlavnými jedlami. Ste to teda vy, kto rozhoduje o tom, čo a kedy bude vaše dieťa jesť a piť.
- Vaše batola sa učí od vás a od celej rodiny a preto jedzte rovnaké zdravé a výživné jedlá všetci spoločne.



# Kde môžeme získať ďalšiu pomoc?

Tu je uvedený zoznam ďalších príručiek NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku, kde získate viac informácií.

Príručky NutriCHEQ pre rodičov nájdete v elektronickej podobe na [www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk).

## Ďalšie príručky NutriCHEQ pre rodičov detí v batoliacom veku

- Moje batoľa odmieta zeleninu
- Moje batoľa odmieta ovocie
- Moje batoľa odmieta mlieko
- Moje batoľa odmieta mäso alebo rybu
- Moje batoľa nemá dostatok vitamínu D
- Moje batoľa nemá dostatok železa
- Moje batoľa nemá dostatok omega-3 mastných kyselín
- Moje batoľa nemá dostatok zinku
- Moje batoľa je v jedle vyberavé
- Ako stravovať batoľa v rodine vegetariánov
- Ako stravovať moje batoľa
- Moje batoľa môže mať potravinovú alergiu
- Moje batoľa má zníženú hmotnosť
- Moje batoľa je príliš málo
- Moje batoľa má nadváhu

Súčasťou programu NutriCHEQ pre batolátá je overený dotazník, hodnotenie a odporúčanie ďalšieho postupu a rozsiahla ponuka príručiek pre rodičov. Pomáhame vám zabezpečiť tú najkvalitnejšiu výživu pre vaše deti.

