



# Moje batole je v jídle vybíravé

## Jak získat z tohoto průvodce NutriCHEQ zaměřeného na batolata co nejvíce

Zkuste si najít chvíli času na klidné přečtení tohoto průvodce – stačit vám bude dvacet minut. Víme, jak je náročné najít v rušné domácnosti s batoletem pár minut pro sebe, tak využijte třeba dobu, kdy dítětko po obědě usne, nebo kdy ho po večeri uložíte ke spánku. Naše rady můžete rovnou vyzkoušet.

Průvodce NutriCHEQ by měl odpovědět na všechny vaše otázky ohledně stravovacích návyků vašeho dítěte. Pokud však budete mít i nadále obavy, zajděte za vaším praktickým dětským lékařem. Vezměte s sebou tuto informační brožurku, abyste s ním mohli vše probrat a ukázat mu, co konkrétně jste vyzkoušeli.

## Proč je moje dítě v jídle vybíravé?

### Nejste v tom sami...

Je celkem běžné, že batolata začínají být kolem druhého roku věku vybíravá. Různé problémy s jídlem se mohou objevovat až do čtyř let. Většina dětí má dny, kdy jedí poměrně dobře, a pak další dny, kdy odmítají jíst i věci, které mají obvykle rády. Jiným zase trvá déle, než si oblíbí větší počet různých potravin.

Některé děti zase nechtějí zkoušet nové nebo odlišné potraviny. Tento odpor se nazývá neofobie (strach z nových potravin). Stravovací návyky některých batolat mohou dočasně vést až ke zvýšení rizika nedostatečného příjmu živin. To je třeba řešit a pomoci jim oblíbit si větší počet různých potravin. Přibližně 1 z 10 dětí se rodí s tendencí k větší vybíravosti v jídle a většímu strachu z nových potravin ve srovnání s ostatními dětmi. Tehdy se čas jídla mění v každodenní boj mezi rodičem a jejich dítětem.

### Proč batolata odmítají jídlo a čím se to může zhoršit

Je vlastně vcelku pochopitelné, že se batolata mají na pozoru před neznámými potravinami nebo jídly. Tato ostražitost se nejspíše vyvinula již před tisíci lety a chránila dítě před snědením něčeho nebezpečného, co by mohlo sebrat ze země, když se naučí chodit. Děti preferují potraviny, které jsou jim dobře známé, které mají sladkou chuť a často vysokou kalorickou hodnotu (tj. takové typy potravin, které lidem pomáhají přežít delší dobu).

Chuť k jídlu se u batolat mění ze dne na den. U vybíravých dětí se dokonce zdá, že apetit nemají vůbec, což ve vás vyvolává pocit, že do nich musíte „alespoň něco dostat“. Často jde však jen o mýlku. Batolata už nerostou tak rychle jako kojenci, takže se může stát, že některý den prostě nemají hlad a nechtějí toho moc sníst, zvláště pak v jedné porci. Batolatům často stačí jen malé porce, sami vědí nejlépe, kdy mají dost.

Batolata se také učí projevovat svou nezávislost a kontrola nad tím, co jedí, je jednou z několika málo možností, kdy si mohou testovat hranice.





# Průvodce KROK ZA KROKEM

## 1. KROK Jak zjistit, co je špatně a proč

Pravděpodobně si děláte starosti, že vaše batole nemá dostatek všeho, co potřebuje. Možná se pro vás čas jídla stal bojovým polem a zdrojem stresu, spíše než zdrojem radosti. Není divu, jistě jste vyzkoušeli všechny možné způsoby, jak přimět vaše batole k jídlu, a nepochybně se vám dostalo spousty dobře míněných rad od přátel a příbuzných, které si možná někdy i navzájem odporovaly.

Je důležité, abyste se nepokoušeli prostě jen nějak tuto fázi překlenout. Musíte pochopit, kvůli čemu vaše batole není ochotné zkoušet nové potraviny, proč je „vybíravé“ a jak váš rodinný režim nebo vaše vlastní stravovací návyky mohou tuto situaci zhoršit, nebo naopak zlepšit. Není to jen otázka pouhého dodržování několika doporučení, co máte nebo nemáte dělat. Jde o to, abyste pochopili, co je špatně a proč – jedině to vám pomůže najít způsob, jak to napravit.

**Co se děje při jídle**, je stejně důležité jako to, **co dítě jí**. Níže uvádíme několik věcí, které možná s těmi nejlepšími úmysly děláte. Seznámení se s těmito obvyklými chybami pro vás může být inspirací, co by se dalo změnit. A nezapomeňte se také ptát, co se děje při jídle, když tam nejste. Jak to probíhá ve školce nebo u dalších lidí, kteří o vaše dítě pečují.



**Podávání mléka dítěti mezi jídly nebo jako náhrada za to, že toho při jídle moc nesnědlo.** Přílišné množství mléka může vaše batole zaplnit a množství vyšší než 3 porce nebo 500 ml mléka denně jednoduše zabírá místo potravinám bohatším na železo, ovoci nebo zelenině, které se děti musejí naučit mít rády.



**Dovolování dítěti, aby „uždibovalo“ mezi hlavními jídly, aby do sebe dostalo alespoň něco.** Batolata se rychle naučí, že se mohou vyhnout hlavnímu jídlu a pak si mohou dát nějakou sladkost nebo něco malého mezi jídly.



**Krmení dítěte lžičkou, aby snědlo více, než kdyby jedlo samo.** Batolata se potřebují naučit regulovat svůj příjem stravy, i když někdy jim to trvá déle.



**Nervozita při jídle a nucení, přemlouvání nebo uplácení dětí, aby toho snědly více.** Batolata dokážou vycítit napětí a nervozitu a v takových situacích se snižuje pravděpodobnost, že budou jíst a že si vychutnají jídlo, které chcete, aby snědla.



**Připravování jen takových pokrmů, o nichž víte, že je dítě bude jíst, a nabádání ostatních, aby dělali totéž.** Když dítěti nebudete podávat určité jídlo, protože ho někdy v minulosti odmítlo sníst, dosáhnete jen toho, že se toto jídlo nikdy v budoucnosti jíst nenaučí.



**Běhání za dítětem ve snaze přimět ho k jídlu, protože dítě nedokáže u jídla sedět, nebo podávání jídla před televizí, abyste odpoutali jeho pozornost, zatímco ho krmíte.** Tímto chováním získává vaše batole kontrolu nad tím, kde a kdy bude jíst, čímž se zbavuje možnosti učit se od vás a ostatních a oblíbit si tak nové potraviny.



A nyní, když jste se seznámili s některými typy chování, které mohou přispívat k vašemu problému, je načase zjistit, co vaše batole jí. Tím si ověříme, zda u něj neexistuje riziko nedostatečného příjmu některých důležitých živin. Vyplnění dotazníku NutriCHEQ zaměřeného na batolata vám pomůže zjistit, zda v jídelníčku vašeho batolete nechybí některé důležité skupiny potravin, zda není zatěžováno jednostrannou stravou či zda nekonzumuje příliš malé množství potravin. Dotazník vám také pomůže zjistit, zda vaše batole pije správné množství a správný druh mléka.

## Pomocná ruka

Pokud jste tak ještě neučinili, vyplňte prosím dotazník NutriCHEQ zaměřený na batolata. Zde si můžete poznamenat oblasti, které jste v dotazníku zaškrtnuli žlutě nebo červeně, abyste si o nich mohli pohovořit s pediatrem. Ke každému oddílu dotazníku NutriCHEQ zaměřeného na batolata se vztahuje jeden průvodce (informační leták) pro rodiče, požádejte tedy o příslušné informační letáky k těm oblastem, jež jste v dotazníku označili žlutě a červeně.

Všechny informační příručky pro rodiče byly vypracovány tak, aby se vzájemně doplňovaly. Všimněte si, že jsou v nich často uváděny stejné hlavní zásady. To proto, abyste snáze dosáhli konzistentního přístupu ke změně chování vašeho batolete při jídle a abyste zároveň měli jistotu, že vaše batole přijímá dostatečné množství jídla a živin, které potřebuje.



## 2. KROK

### Naučte se, co funguje nejlépe a proč

V dalším kroku chceme zjistit, co přesně činí vaše batole šťastnější, zdravější a co zmenšuje jeho obavy z jídla, a následně tyto postupy zavést do praxe. Přečtěte si důkladně následující tabulku, kde se dozvíte, které věci fungují a proč.

Buďte realističtí. Průběh stolování se jistě nezmění přes noc. Začněte malými změnami a aplikujte je jednu po druhé. Nezapomeňte, že některé změny vyžadují zapojení celé rodiny (případně školky nebo dalších osob, které pečují o vaše dítě); vysvětlete jim, čeho se snažíte dosáhnout, anebo ještě lépe: posadte se spolu a společně rozhodněte, co by se mělo vyzkoušet.



# Věci, které fungují:

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Jíst společně s vaším batoletem. Jezte co nejčastěji společně jako rodina nebo s přáteli u jednoho stolu	Batolata se učí příkladem. Pravděpodobnost, že ochutnají určitou potravinu, se zvyšuje, když uvidí, jak tuto potravinu jedí ostatní a jak jim chutná. A čím častěji to uvidí, tím lépe. Tato součást jejich sociálního vývoje je také důležitá k dosažení toho, aby se u nich vytvořil pozitivní vztah ke stravování a k jídlu.
✓ Zavést pravidelný denní režim hlavních jídel a svačin mezi jídly	Batolata potřebují malé porce jídla podávané častěji, takže by měla sníst za den 3 hlavní jídla a 2–3 svačinky mezi hlavními jídly. Pravidelný stravovací režim zabraňuje přílišným výkyvům, které jsou důsledkem moc dlouhých mezer mezi jídly nebo „uždibování“, které může vaše problémy jen zhoršit, neboť snižuje chuť dítěte k jídlu. Bližší informace a tipy naleznete v informační příručce „Jak stravovat moje batole“.
✓ Podávat vašemu batoleti stejné jídlo, jaké jíte vy a ostatní, i když některá část pokrmu může být připravena jen pro dítě	Čím bude určité jídlo pro dítě známější, tím spíše je začne akceptovat a oblíbí si je. Největší chyba, které se rodiče vybíravých dětí dopouštějí, je to, že připravují dítěti pouze několik málo pokrmů, o nichž vědí, že je dítě bude jíst, což celý problém jen zhoršuje.
✓ Chválit vaše batole za to, co snědlo, nebo jak hezky jí, a to při každé možné příležitosti	Batolata touží po pozornosti – v jakékoliv podobě. Pokud jim budete věnovat více pozornosti, když se budou chovat nežádoucím způsobem, než když udělají něco dobře, budete tím mimoděk přispívat ke zhoršení celého problému. Typickou pastí, do níž se rodiče vybíravých batolat nechávají chytit, je věnování pozornosti tomu, co děti nesnědí.
✓ Ukázat vašemu batoleti, že vy sami jíte jídlo, které chcete, aby snědlo, a že vám toto jídlo chutná, a vyjadřovat se o takovém jídle pozitivně	Chutě a stravovací návyky rodičů mají jednoznačně největší vliv na stravovací návyky dětí. Pokud nejíte hodně ovoce a zeleniny nebo pokud nejíte zdravě, je nepravděpodobné, že to bude dělat vaše batole. Nejlepším způsobem, jak rozšířit jídelníček vašeho batolete, je ukázat mu, jak vy sami jíte potraviny, které chcete, aby jedlo a jak vám tyto potraviny chutnají.
✓ Podávat dítěti malé porce	Žaludek batolete je velký jako sevřená pěst. Na vybíravé dítě bude velký talíř plný jídla pravděpodobně působit zdrcujícím a odrážejícím dojmem. Podáváním dvou malých porcí, slaného a sladkého chodu, se tomuto problému vyhnete a umožníte dítěti vyzkoušet různé chuti.
✓ Přístupovat k době jídla jako ke společenské a zábavné události	Ze zkušeností vyplývá, že batolata, která jedí ve společenské a šťastné atmosféře, toho snědí více. Funguje, když necháte vaše batole jíst s dalšími dětmi stejného věku, neboť batolata mají tendenci zkoušet nová jídla nebo jíst více, když jsou ve společenském prostředí.
✓ Připravovat pestrý a rozmanitý jídelníček	Batolata se učí opakovaným setkáváním s určitými potravinami, takže pokud nebudete připravovat pestrý a rozmanitý jídelníček, budou jejich zkušenosti s jídlem omezené. Častou chybou bývá připravovat dětem jen dobře známá jídla, o nichž víte, že je dítě bude jíst, neboť takový postup snižuje pravděpodobnost, že děti v budoucnu začnou některé odmítané potraviny jíst. Kombinujte známé potraviny s novými, abyste dosáhli vyváženého stavu.



Úspěch závisí na tom, zda dokážete nové zásady přijmout dlouhodobě. Většina zde uvedených tipů vychází z toho, co funguje pro děti a celé rodiny všech věkových kategorií. Tuto část informační příručky si můžete připíchnout na nástěnku nebo připevnit magnetem na lednici, abyste si na konci každého týdne mohli odpovědět na otázku, jak se vám daří dělat věci, které jsou ověřené a které fungují. Je to také dobrý způsob, jak si připomínat, že je třeba oslavit každý sebemenší pokrok!

## Pamatujte, že každý má svou roli, včetně vašeho batolete!

Vy si plníte vaši funkci a vaše batole si plní tu svou.

Vaším úkolem je...	Úkolem vašeho batolete je...
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ přichystat jídlo a rozhodnout o tom, co bude k jídlu</li><li>✓ vytvořit pravidelný režim hlavních jídel u stolu a svačin mezi hlavními jídly</li><li>✓ dát dítěti najevo, co se musí naučit ve vztahu k jídlu a chování při jídle</li><li>✓ nedovolit dítěti „uždibování“ nebo pití mléka mezi hlavními jídly a svačinami</li><li>✓ věřit dítěti, že zvládne svou roli</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ sníst to, co potřebuje</li><li>✓ naučit se jíst to, co jíte vy</li><li>✓ růst a vyvíjet se</li><li>✓ učit se od vás, co jíst a jak jíst</li><li>✓ naučit se, co se od něj očekává a co je naopak nepřijatelné</li></ul>

## 3. KROK

### Jak to vše spojit dohromady

Naučit se jíst je stejný proces jako jiné procesy učení – trvá nějakou dobu a někomu to jde rychleji než ostatním. Postupujte svým vlastním tempem a tempem vašeho batolete. Zde uvádíme několik základních zásad, které je třeba mít na paměti.



### Hlavní zásady:

- ✓ Vybíravost v jídlu je normální součástí chování batolat
- ✓ Některé věci, které rodiče nebo osoby pečující o děti dělají, mohou tento stav zlepšit, nebo naopak zhoršit
- ✓ Neexistuje jediné správné řešení nebo nápad, který by dokázal vybíravost v jídlu rychle vyřešit
- ✓ Cílem je pomoci vašemu batoletu překonat strach a naučit ho mít rádo dobu jídla a větší počet různých potravin. Základem je, aby jídlo probíhalo v příjemné atmosféře a bez stresu!
- ✓ Z krátkodobého hlediska může být nutné podávat vašemu batoletu určité výživové doplňky nebo mléko obohacené o živiny, abyste měli klid a jistotu, že dostává vše, co k vývoji potřebuje

Vztah batolete k jídlu nemusí začínat až u stolu. Berte dítě s sebou na nákupy, povídejte si, odkud se jednotlivé potraviny berou a jak je pro rodinu připravíte. Některá batolata se už v tomto věku ráda zapojují do přípravy jídla a pomáhají při vaření. Ale nejdůležitější rada zní: **Nevzdávejte se!** Může to trvat celé týdny nebo i měsíce, než zaznamenáte nějakou změnu, ale určitě to bude za všechnu tu snahu stát.



## 4. KROK

### Kde lze získat další pomoc

Zde je uveden seznam dalších příruček NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku, kde získáte více informací.

Příručky NutriCHEQ pro rodiče naleznete v elektronické podobě na [www.1000dni.cz](http://www.1000dni.cz).

#### Další příručky NutriCHEQ pro rodiče dětí v batolecím věku

- ✓ Moje batole odmítá zeleninu
- ✓ Moje batole odmítá ovoce
- ✓ Moje batole odmítá mléko
- ✓ Moje batole odmítá maso nebo rybu
- ✓ Moje batole nemá dostatek vitamínu D
- ✓ Moje batole nemá dostatek železa
- ✓ Moje batole nemá dostatek omega-3 mastných kyselin
- ✓ Moje batole nemá dostatek zinku
- ✓ Jak stravovat moje batole
- ✓ Jak stravovat batole v rodině vegetariánů
- ✓ Moje batole může mít potravinovou alergii
- ✓ Moje batole má podváhu
- ✓ Moje batole jí příliš málo
- ✓ Moje batole jí příliš mnoho
- ✓ Moje batole má nadváhu

#### Pomocná ruka

Zde si poznamenejte kontaktní údaje nebo termíny návštěv u praktického dětského lékaře. Zapište si také další zdroje informací, o nichž jste slyšeli a jež si chcete vyhledat.

---

---

---

---

Nyní, když jste lépe porozuměli tomu, proč jsou batolata v jídle vybíravá, pusťte se do praxe. S vybíravostí pomohou změny toho co, jak a kdy podáváte vašemu batoleti k jídlu.

Nejprve si udělejte chvíli čas a projděte si následující seznam. U každého výroku vyberte na uvedené stupnici odpověď, která nejlépe vystihuje současné chování vašeho batolete. Za čtyři týdny, až zavedete některé postupy z tohoto průvodce do praxe, zopakujte si toto cvičení. Zjistíte, jak dosahujete pokroku. Pamatujte, že nemusíte měnit všechno najednou; postupujte krok za krokem.



## Pomocná ruka

Zhodnotte současné chování vašeho batolete. Za čtyři týdny cvičení opakujte, abyste zjistili, zda dosahujete pokroku

Rozhodně souhlasím  
(většinou/vždy)

Rozhodně nesouhlasím  
(vzácně/nikdy)

Moje batole nikdy nemá hlad (na nic)						
Moje batole vždy odmítá nové nebo odlišné potraviny						
Moje batole nikdy u jídla neseď klidně (bez zlobení)						
Moje batole se při jídle pokaždé rozruší						
Moje batole je ochotno jíst pouze několik oblíbených potravin						
Cítím silné znepokojení v souvislosti se stravováním mého batolete nebo v souvislosti s jeho jídelníčkem						





# Návod na rychlé řešení problémů

## Moje batole je v jídle vybíravé

Jak se vyrovnat s každodenními problémy, když věci nejdou přesně podle plánu...

### Co dělat, když...



Honzík odstrčí talíř, i když ještě vůbec nic neseněl

### Osvědčené tipy:

- ✓ Možná nemá hlad! Chuť k jídlu se mění od jednoho jídla k druhému nebo ze dne na den
- ✓ Odneste bez výčitek talíř
- ✓ Nabídněte mu druhý chod, ale nedělejte si starosti, pokud ani ten nesní
- ✓ Další jídlo nebo pití mu nabídněte až při dalším plánovaném hlavním jídlu nebo svačině



Honzík odmítá jíst nové nebo neznámé potraviny, např. i jídla, která má normálně rád, ale která jsou připravena odlišným způsobem

- ✓ Zkontrolujte, zda se nové nebo neznámé potraviny nedotýkají ostatních potravin na talíři, pokud s tím má vaše batole problém
- ✓ Přidejte na talíř pouze malé množství nové nebo neznámé potraviny spolu s něčím, co má rád
- ✓ Jezte společně s ním a ukažte mu, že potravina, kterou chcete, aby snědl, vám samotným chutná
- ✓ Pokud potravinu stále odmítá, odneste bez výčitek talíř
- ✓ Za několik dnů vyzkoušejte novou potravinu znovu; nezapomeňte, že někdy je třeba i více než 10 pokusů, než dítě novou potravinu sní!



Honzík obíhá po celé kuchyni a odmítá si sednout a sníst hlavní jídlo nebo svačinu u stolu

- ✓ Dejte mu předem vědět, že za chvíli bude jídlo nebo svačina. Až ho požádáte, aby se posadil ke stolu, bude na to připravený.
- ✓ Eliminujte rušivé vlivy; vypněte rádio nebo televizi a po dobu jídla sklidte ze stolu hračky
- ✓ Posadte se a jezte společně s ním; ukažte mu, že právě tohle od něj očekáváte
- ✓ Pochvalte ho, když se bude chovat správně, ale nekárejte ho ani nepoužívejte dezert jako úplatek
- ✓ Usmívejte se a buďte pozitivní; vyhněte se stresu, neboť ten může u dítěte snížit chuť k jídlu. Nevzdávejte se!







Honzík při jídle křičí a je tak rozrušený, že vůbec nemůže nebo nechce jíst

- ✓ Naplánujte pravidelný režim hlavních jídel a svačin a dbejte na to, aby mezi nimi nebyly příliš dlouhé mezery. Má-li dítě velký hlad, může ho to rozrušit natolik, že pak vůbec nemůže jíst
- ✓ Dbejte na to, aby dítě nebylo v době jídla příliš unavené
- ✓ Nekářejte dítě za to, že nejí, ani ho nenuťte jíst. Když si spojí dobu jídla se stresem, začne být rozrušené ještě před jídlem
- ✓ Nechte dítě, aby se samo rozhodlo, kolik toho sní a zda chce vůbec jíst, protože jeho chuť k jídlu se může měnit
- ✓ Je v pořádku, když dítě při jídle udělá nepořádek nebo když jí rukama – možná se rádo jídla před ochutnáním dotýká nebo na ně sahá. Prozkoumávání jídla bez nátlaku může být užitečné
- ✓ Zachovejte klid, naslouchejte dítěti a pokuste se odhalit, co je rozrušuje (ale v rozumných mezích, protože batolata milují pozornost – v jakékoliv formě!). Neuplácejte dítě ani je nepřemlouvajte, aby jedlo



Dělám si starosti, protože toho už při několika jídlech nesnědl dost

- ✓ Před jídlem se zamyslete, jaký je váš plán pro případ, že dítě odmítne jíst nebo se odmítne k jídlu posadit. Díky tomu budete připraveni a zachováte si kontrolu nad situací
- ✓ Mějte na paměti, že dítě nebude hladovět, když vynechá jedno hlavní jídlo nebo svačinu nebo když sní jen malé množství jídla; je normální, že jeho chuť k jídlu se mění
- ✓ Požádejte o pomoc rodinu nebo další osoby, které o dítě pečují, dohodněte se, jak budete problém řešit, a buďte důslední
- ✓ Každý sebemenší pokrok je úspěchem. Neberte jako prohru, když vše nešlo přesně podle plánu; dítě to pozná. Buďte uvolněnější
- ✓ Pokud dítě správně roste, znamená to, že dostává všechno, co potřebuje
- ✓ Pokud máte stále obavy, obraťte se na svého praktického dětského lékaře



*Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejvyšší možnou výživu pro vaše děti.*





# Časté otázky a odpovědi

## Moje batole je v jídle vybíravé

**Zde uvádíme několik rad a tipů, co můžete vyzkoušet, když věci nejdou přesně podle plánu...**

### **Snažila jsem se přimět své batole, aby jedlo hlavní jídla a svačiny u stolu, ale ono to prostě odmítá. Co mám dělat?**

Batolata jsou velice zaměstnaná! Neustále prozkoumávají svět, objevují nové a zajímavé způsoby, jak si hrát s hračkami a s dalšími lidmi. Jídlo pak možná není na předních místech jejich žebříčku „důležitých věcí, které je třeba udělat“, a když je vyrušíte z oblíbené činnosti, může se to setkat s určitým odporem! Zkuste svému dítětku dopředu oznamovat, co ho čeká. Stejně tak, jako ho upozorňujete, že za chvíli bude čas jít ven z vany, řekněte mu před jídlem nebo před svačinou, že jídlo bude za chvíli hotové, aby na to bylo připravené. Můžete se také pokusit dítě zapojit do přípravy jídla, aby vědělo, že už to brzy bude.

Udělejte z jídla stejně zábavnou a zajímavou věc, jako je hraní. Zkuste si k jídlu sednout společně, nádobí po vaření uklidte až po jídle. Dítě se tak bude těšit z vaší ničím nevyrušované pozornosti a navíc vás uvidí dělat přesně to, co od něj chcete. Před jídlem společně prostřete stůl a nechte své dítě použít oblíbené prostírání a příbory. Pozvěte někdy na jídlo babičku nebo někoho ze známých.

Dbejte na to, aby dítě při jídle nic nerušilo. Vypněte rádio a televizi, abyste se oba mohli soustředit jen na jídlo.

I když batole vydrželo u stolu jen několik minut a snědlo jen několik soust, pochvalte ho, aby vědělo, že něco udělalo správně. Snad se mu při každém dalším jídle podaří vydržet sedět trochu déle. Dovolte mu odejít od stolu, jakmile vás o to požádá, protože když ho budete nutit u stolu zůstat, budou z toho všichni zúčastnění jen více frustrováni. Když začnete dítě napomínat za to, že nejí nebo nesedí na místě, znervózní a ztratí chuť k jídlu, čímž se celá situace jen zhorší a vytvoří se u něj neochota znovu se ke stolu posadit.

### **Zkouším svému dítěti nabízet spoustu různých nových potravin, ale vždycky to končí tak, že je vyhodím. Jak to udělat, aby je dítě opravdu snědlo a ne aby si s nimi jen tak hrálo nebo je házelo na podlahu?**

Z výzkumů vyplývá, že příklady táhnou — jezte před svým dítětem potraviny, které chcete, aby také jedlo. Tak pochopí, že tyto potraviny jsou pro něj bezpečné. Když uvidí, že vám chutnají, bude je chtít také vyzkoušet.

Přidejte dítěti na talíř jen velmi malé množství nové potraviny (např. jedno kolečko mrkve, malé cherry rajčátko rozkrojené napůl), aby mohlo ochutnat jen malý kousek a nebylo postaveno před velkou hromadu něčeho nového a neznámého. A v případě, že nová potravina skončí na podlaze, to nebude zas tak velké plýtvání. Množství zvyšovat, až si dítě na novou potravinu zvykne.



Některá batolata nesnesou, pokud se neznámé nebo neoblíbené potraviny dotýkali na talíři jiných potravin. Podávejte proto raději nové potraviny odděleně, aby se nestalo, že kvůli nim odmítne celé jídlo. Zkuste servírovat novou potravinu v misce pro celou rodinu, aby dítě bez jakéhokoliv nátlaku vidělo ostatní, jak si ji berou a jak jim chutná.

Důležité je opakované setkávání s novou potravinou. Někdy je za potřebí deset i více pokusů, než se jí dítě rozhodne ochutnat. Každou situaci, kdy dítě vidí novou potravinu, sleduje někoho, jak tuto potravinu jí, poprvé se jí dotkne nebo si jí dá kousek do úst, považujte za úspěch. Není prohra, že dítě nesnědlo celou porci. Po čase získá sebedůvěru, a ačkoliv to může být skutečně pomalý proces, začne ochutnávat nové potraviny. Bude totiž vědět, že nebude napomínáno, když nesní celou porci.

## Jediný způsob, jak přimějí své batole k tomu, aby snědlo hlavní jídlo, je zmrzlina. Takže teď máme po každém jídle zmrzlinu, dokonce i po snídani! Jak to mám zarazit?

Pamatujte, že jste to vy, kdo rozhoduje o tom, jaké jídlo dáte svému dítěti. Dítě rozhoduje o tom, kolik toho sní. Chuť k jídlu se u každého batolete mění a může se lišit při každém jídle nebo každý den. Když dítě řekne, že má dost, respektujte to, i když třeba snědlo jen malé množství jídla. Odneste mu talíř, aniž byste ho nutili sníst více nebo ho jakkoliv napomínali či kárali. Možná, že dítě mělo dost slaného chodu, ale ještě dokáže sníst sladký dezert.

Je vlastně dobrý nápad nabízet dítěti při každém jídle dva chody. Využijte druhý chod jako vhodnou příležitost k podávání dalších potravin, jež poskytují dítěti další nebo jiné živiny, jako je například mléčný krém s ovocem, jablečný drobenkový koláč s pudinkem nebo bílým jogurtem nebo malý kopeček zmrzliny s nakrájeným banánem.

Omezování určitých potravin nebo jejich používání jako odměny za snědení ostatních jídel vede k tomu, že takové speciality jsou pro dítě atraktivnější a učí ho preferovat některé potraviny před ostatními. Jenže takovými preferovanými potravinami jsou často tučné a sladké potraviny, jako např. cukrovinky nebo čokoláda. Najděte si jiné způsoby, jak dítě pochválit a odměnit – můžete si s ním pohrát, přečíst mu pohádku nebo ho vzít na hřiště.

## Moje batole jí přes den jen velmi malé porce jídla a nikdy nesní celé jídlo. Dělá u toho takové scény, že se stydím, když přijdeme někam k příbuzným nebo známým. Co mám dělat?

Pro tuto situaci jsou relevantní některé z rad a tipů uvedených v odpovědích na předchozí otázky. Ze všeho nejdříve si vypracujte pravidelný režim hlavních jídel a svačin mezi jídly na celý den. Dlouhé pauzy mezi jídly mohou paradoxně u dítěte způsobit ztrátu chuti k jídlu. Zamyslete se nad tím, jak zakomponovat jídlo do režimu spánku a dalších aktivit. Velmi unavené batole totiž nebude mít zájem o jídlo, takže je nejlepší naplánovat hlavní jídla a svačiny na dobu po spaní, kdy je dítě odpočaté.

Pokud dítě některé jídlo nejí, nedělejte si starosti, rozhodně nebude hladovět. Nenabízejte mu jídlo každou čtvrt hodinu nebo půl hodinu v naději, že si něco vezme. Raději počkejte až na další plánovanou svačinu a tehdy mu nabídněte něco výživného.

Zkuste se zamyslet nad celkovým obrazem a nesoustřeďte se jen na jednotlivá hlavní jídla a svačiny jako měřítko úspěchu nebo neúspěchu. Některá jídla nebo některé dny jsou zkrátka lepší a jiné horší. Pokud vaše batole správně roste, pak se mu celkově dostává množství živin odpovídajícího jeho potřebám, a když vyzkoušíte naše tipy uvedené v tomto průvodci, vaše batole si postupně oblíbí větší počet různých potravin a vytvoří si zdravé stravovací návyky.



*Součástí programu NutriCHEQ pro batolata je ověřený dotazník, hodnocení a doporučení dalšího postupu plus rozsáhlá nabídka příruček pro rodiče. Pomáháme vám zajistit tu nejkvalitnější možnou výživu pro vaše děti.*



