

# Moje batole jí příliš mnoho

Kolikrát překvapí, jak se naše batole dokáže jeden den doslova nacpat, zejména když si uvědomíme, že mají žaludek přibližně stejně velký jako sevřenou pěst. Jednou se zdá, že by děti mohly jíst pořád, a jindy naopak o jídlo nemají vůbec zájem. Jak poznáte, kdy je namístě začít si dělat starosti?

## Myslím, že moje batole jí příliš mnoho. Mám si kvůli tomu dělat starosti?

Chuť k jídlu u malých dětí je ovlivněna individuální potřebou energetického příjmu a potřebami růstu. Děti jsou schopny si velmi dobře regulovat svůj energetický příjem, pokud je jim umožněno jíst takové množství potravin, jaké si samy zvolí. Npropadejte panice, pokud se vám zdá, že některé dny nebo určité období jedí jen velké množství jídla. Může to prostě jen odrážet jejich potřeby růstu nebo stupeň aktivity. Jindy naopak mohou jíst velice málo, takže celkově se množství konzumované potravy vyrovná, ovšem jen tehdy, pokud své batole necháte, aby si samo určilo, kolik toho sní. Vaší odpovědností je samozřejmě to, co bude dítě jíst, kdy a kde.

## Může se něco stát, když moje batole jí příliš mnoho?

Pokud přijímáme více kalorií, než kolik spotřebujeme při fyzické aktivitě, může to vést k obezitě. Konzumace příliš velkého množství energeticky bohatých potravin a nápojů (s vysokým obsahem tuku a cukru) může zvyšovat energetický příjem.

Podívejte se na následující obrázek a zamyslete se nad hlavními jídlami a svačinami ve vaší rodině. Pokud jste vyplnili dotazník NutriCHEQ, už jste se možná s některými z těchto témat setkali. Kladné odpovědi na některé nebo všechny tyto otázky mohou odhalit, že kolem sebe vytváříte prostředí, které vede k příjmu příliš velkého množství kalorií. Přílišné omezování v jídlu nebo omezování některých druhů potravin může být naopak kontraproduktivní, neboť může způsobit, že právě tyto potraviny se pro dítě stanou ještě atraktivnějšími. Jak tedy nalézt tu správnou rovnováhu? Čtěte dál a dozvíte se, co nejlépe funguje a proč.



Podáváte často energeticky bohaté potraviny s vysokým obsahem tuku a cukru?

Podáváte velké porce jídla?

Podáváte pravidelně slazené nápoje?

Zvýšený energetický příjem



## Co funguje nejlépe a proč?

Zde uvádíme několik tipů, jak dosáhnout toho, aby to, čím a kdy krmíte své batole, přispívalo k tomu, že bude jíst správné množství potravy, která mu pomůže, aby správně rostlo a bylo zdravé. Jako pomůcku jsme pro vás připravili vodítko k velikosti porcí, kterou najdete na konci této příručky. Mějte však na paměti, že vaše batole ví samo nejlépe, kolik toho v daný okamžik potřebuje sníst, a proto ho nechte, ať je vašim nejspolehlivějším průvodcem.

Zkoušejte...	Proč to funguje
✓ Nechat dítě, aby se samo rozhodlo, kolik toho chce sníst	Vaše batole ví samo nejlépe, kolik jídla potřebuje. Nechte na něm, aby se samo rozhodlo, kolik toho sní – dejte mu nejprve menší porci, a když si bude chtít přidat, pak mu přidejte. Je to lepší než naložit mu rovnou na talíř velký objem. Je důležité neomezovat množství jídla, které svému dítěti dáváte, aby vědělo, že je v pořádku si přidávat. Může to působit zmateně, ale chuť k jídlu se u vašeho dítěte mění ze dne na den a od jednoho jídla k druhému, takže vždy sní tolik, kolik potřebuje. Pamatujte si, že záleží na dítěti, aby se samo rozhodlo, kolik toho chce sníst.
✓ Nabízet dítěti potraviny bohaté na energii, tuky a cukry jako součást hlavních jídel, nikoliv namísto hlavních jídel nebo výživných svačtin mezi jídly	Zakazování jídla může být kontraproduktivní. Takové potraviny se pak pro dítě stávají atraktivními, a když k nim získá přístup, může se jich přejíst. Je snadné se přejíst sladkých jídel, protože máme vrozenou tendenci mít rádi sladkou chuť. Jako dezert nabídněte zmrzlinu nebo čokoládovou omáčku s ovocem. Oblíbené hranolky čas od času podávejte, ovšem k rybě či zelenině nebo mu na talíř k sendviči přidejte také nakrájenou čerstvou zeleninu. Tipy, jak sestavit vyvážená a výživná hlavní jídla a svačiny mezi hlavními jídly naleznete v příručkách pro rodiče „Jak stravovat moje batole“ a „Plánování jídelníčku“. Pamatujte, že jste to vy, kdo musí rozhodovat o tom, co dítě k jídlu dostane a kdy.
✓ K pití podávat dítěti vodu nebo mléko spíše než slazené nápoje	Nápoje s vysokým obsahem cukru mohou zvyšovat energetický příjem a neposkytují dostatek živin. Přistupujte ke slazeným nápojům jako k nápojům pro dospělé a omezte jejich konzumaci, aniž byste z nich dělali „zakázané potraviny“. K hlavním jídlům a mezi jídly dítěti vždy nabízejte vodu nebo mléko, ale čas od času mu můžete dát na výběr také slazený nápoj, pokud na něj bude mít chuť. Podávejte takový nápoj v jeho obvyklém hrnečku, jako by to bylo něco zcela normálního. Když k takovým nápojům budete přistupovat, jako by to bylo něco zvláštního, vyvoláte tím u dítěte pozornost a zvýšíte tím jejich atraktivnost. Snažte se dosáhnout toho, aby dítě získalo ke slazeným nápojům postoj „bud' si to dát mohu, nebo nemusím“.
✓ Dávat dítěti za dobré chování jiné odměny než jídlo	Potravina jako odměna – zejména sladkostí a tučných svačinek – působí na dítě jako něco zvláštního a mimořádného. Nenabízejte takové potraviny jako odměnu za snědení jiných potravin, např. zeleniny nebo ovoce. Vymyslete jiný způsob, jak projevit radost, když dítě udělá, oč je požádáno; přečtěte si společně pohádku, zahrajte si s dítětem hru, kterou si vybere, jděte společně na hřiště nebo zatelefonojte babičce a popovídejte si s ní. Je dobré být fyzicky aktivní, proto vyberte nějakou činnost, která dítěti pomůže více se hýbat.

Pokud jste vyzkoušeli „věci, které fungují“ uvedené v této části letáku a přesto máte stále obavy, promluvte si s odborníkem. Vezměte s sebou tento informační leták, abyste mohli ukázat, co konkrétně jste vyzkoušeli.



## Zkoušejte...

## Proč to funguje



**Dbát na to, aby celá rodina měla zdravé stravovací návyky**

Vaše batole se učí od vás a od ostatních lidí ve svém okolí. Jděte mu příkladem a vaše dítě se naučí, jak se dobře najíst, bez jakéhokoliv povyku. Dbejte na to, aby se u jídla společně posadila celá rodina a abyste jedli zdravě. Nemá smysl připravovat pro vaše batole zdravé a vyvážené jídlo, pokud vy sami budete jíst něco jiného – dítě bude chtít to, co máte vy. Servírujte pokrmy doprostřed stolu, aby si každý mohl sám posloužit; dítě se tak naučí jíst takové množství, jaké právě potřebuje. Dbejte na to, aby při jídle panovala uvolněná atmosféra a zábava. Když dítě odmítá jíst zeleninu, přečtěte si informační leták pro rodiče „Moje batole odmítá zeleninu“.



**Mít zavedený pravidelný režim hlavních jídel a svačin mezi hlavními jídly**

Batolata potřebují malé porce jídla podávané častěji, takže by měla sníst za den tři hlavní jídla a 2–3 svačinky mezi hlavními jídly. Omezení svačin mezi hlavními jídly kvůli vašemu pocitu, že vaše batole jí příliš mnoho, může být kontraproduktivní. Pravidelný stravovací režim zabraňuje přílišným výkyvům, které jsou důsledkem moc dlouhých mezer mezi jídly a „uždíbování“. Tipy na zdravé a výživné svačiny mezi hlavními jídly naleznete v příručce pro rodiče „Jak stravovat moje batole“. Pamatujte, že jste to vy, kdo musí rozhodovat o tom, co dítě k jídlu dostane a kdy.

Postupujte pomalu, krok za krokem, a k zaznamenávání svých pokroků použijte „Nástroj k plánování postupu“. Začněte malými změnami a na nich postupně stavte tak, abyste vy i vaše batole měli čas zvyknout si na nový chod věcí. A pamatujte si, že je třeba zapojit celou rodinu a každého, kdo se o vaše dítě stará, tedy např. pracovníky v jeslích nebo mateřské škole či prarodiče.

## Moje batole má příliš vysokou hmotnost. Mám si kvůli tomu dělat starosti?

Některé děti v batolecím věku jsou přirozeně větší nebo menší než ostatní. U některých může vývoj hmotnosti na růstovém grafu kopírovat horní křivku (tzv. percentilový graf). To může být u těchto dětí zcela normální a naprosto zdravý vývoj. Pokud je však hmotnost batolete na 97. percentilu anebo pokud tuto hranici překročí, je namístě požádat o radu vašeho praktického dětského lékaře. Požádejte ho o příručku pro rodiče „Moje batole má nadváhu“.

Požádejte také o příručku NutriCHEQ pro rodiče „Velikosti porcí pro batolata“.

### Hlavní informace:

- Vaše batole ví, kdy má hlad, a také ví, kolik toho má sníst, aby mělo plný žaludek, takže by mělo mít možnost samo se rozhodnout, kolik toho sní a vypije.
- Vaše batole potřebuje pravidelný režim, kdy dostává každý den 3 hlavní jídla a 2–3 zdravé svačiny mezi hlavními jídly. Jste to tedy vy, kdo rozhoduje o tom, co a kdy bude vaše dítě jíst a pít.
- Vaše batole se učí od vás a celé rodiny a proto jezte stejná zdravá a výživná jídla všichni společně.



# Kde mohu 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
- Moje batole je v jídle vybíravé
- Jak stravovat batole v rodině vegetariánů
- Jak stravovat moje batole
- Moje batole může mít potravinovou alergii
- Moje batole má podváhu
- Moje batole jí příliš málo
- Moje batole má nadváhu

*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.*

