

Správnou výživou nejen k redukci a optimální hmotnosti, ale i vyššímu sportovnímu výkonu

Nadváha a hubnutí u dětí

V České republice se s obezitou potýká téměř 10 % dospívajících. Většina si kila navíc nese s sebou až do dospělosti. Hlavním problémem není vada na kráse, ale zvýšený výskyt zdravotních rizik, které nadváha a obezita přináší.



Dětská nadváha a obezita mohou způsobit:

- problémy klouby a kostmi
- vznik dušnosti, astmatu, spánkové apnoe
- dřívější pohlavní zralost, brzkou menstruaci a problémy s menstruačním cyklem u dívek
- onemocnění žlučníku a jater, diabetes
- srdečně-cévní choroby
- problémy s plodností v dospělosti

Za kila navíc může hlavně zvýšený příjem energie a nedostatek pohybu

Mezi obézními dětmi se v 95 až 99 % případů jedná o obezitu na základě zvýšeného příjmu potravin ve spojení s nevhodným seřazením genů a sníženým energetickým výdejem.

Obezita vzniklá zvýšeným příjmem potravy je typickým civilizačním onemocněním rozvinutých světových ekonomik. Je typická pozvolným nástupem a komplexními metabolickými změnami.

Nadváhu u dětí však způsobují také závažná, nejčastěji interní, onemocnění. Tady jste jako rodiče z obliga a postup je třeba konzultovat s lékařem a v první řadě kompenzovat primární nemoc.

Co s tím? Děti je třeba už od narození učit zdravým stravovacím návykům. Obzvlášť tehdy, pokud se v rodině objevují **dispozice k nadváze či obezitě**. Zdravější a pestřejší strava navíc prospěje nejen dětem, ale všem členům rodiny.

10 tipů pro rodiče, jak předejít dětské obezitě

1. Jezte to samé, co dáváte svým dětem

Jděte příkladem. Ideální prevencí vzniku nadváhy a obezity u dětí je vést je k racionální stravě a jíst to samé, co jim dáváte na talíř. Vhodné jsou menší porce jídla častěji během dne.

2. Dodržujte pitný režim

Připomínejte rodině důležitost pitného režimu. Volte neslazené tekutiny ideálně ve formě vody, ovocných a bylinkových čajů. Vodu klidně dochuťte mátou, citronem, pomerančem, grepem.

3. Hýbejte se celá rodina

Hlídejte pohybovou aktivitu ve formě sportovních kroužků a aktivně strávených víkendů s rodinou. Jedním z neúčinnějších způsobů, jak dítě přimět k větší pohybové aktivitě, je plánování rodinných výletů na kole a pěších procházek místo sledování televize a hraní počítačových her.

4. Neodměňujte sladkostmi

Neodměňujte sladkostmi, ale najděte jiný způsob. Spojení hezkých chvil a nezdravého jídla si jinak mladí odnesou až do dospělosti a nevhodného návyku se jen tak nezbaví.

5. Zapojte děti do nákupů a plánování vaření

Postupně jim svěřujte také drobné úkony, jako škrábání brambor nebo cibule. Budou se cítit užiteční a jídlo si pak i více vychutnají.

6. Zohledněte skokový vývoj

Myslete na to, že růst dětí je komplikovaný proces. U každého dítěte je průběh individuální a souvisí s různými výškovými a váhovými skoky.

7. Hubněte všichni

Pokud má nadváhu dítě, kily navíc většinou trpí celá rodina. Zapojte do nového životního stylu i ostatní členy rodiny a vzájemně se podporujte.

8. Nikam nespěchejte

Změny ve stravování a pohybu by měly být nenásilné. Každý úspěch náležitě odměňujte a neúspěchy netrestejte.

9. Nechtějte prázdný talíř za každou cenu

Nenuťte děti dojídat jídlo, pokud jsou plné. Díky tomu se naučí, že mají jíst jen tehdy, pokud mají skutečně hlad.

10. Nezakazujte veškeré nezdravé jídlo

V opačném případě se mohou bouřit a sladkosti i rychlé občerstvení konzumovat tajně. Pokud budete vařit převážně zdravé pokrmy, můžete čas od času přimhouřit oko.

Výživa mladých sportovců

Mnozí rodiče již naštěstí dbají na zdravou výživu svých dětí, jak by ale měla vypadat výživa dětí/teenagerů, kteří pravidelně sportují?

Bohužel neexistuje „univerzální výživový plán“, potřeba živin se liší podle pohlaví, věku, druhu sportu a jeho intenzity. Pokud toto zobecníme, bude platit, že čím je sportovní aktivita intenzivnější, čím delší a častější trénink je, tím vyšší by měl být energetický příjem.

Pokud si nevíte rady, jak správně nastavit jídelníček vaší sportující ratolesti nebo naopak jak upravit hmotnost nesportujícího dítěte, poraďte se s odborníky na sportovní výživu.

Informace poskytnete: Mgr. Jarmila Vondráková (tel.558 604 268,e-mail:jarmila.vondrakova@5zsfm.cz)