

Základní doporučení pro rodiče a děti pro léčbu dětské obezity.

Účelem tohoto doporučení pro léčebný program dětské obezity je seznámit dítě i rodiče s jednoduchými pravidly, kterými by se dítě mělo, za podpory celé rodiny, řídit. Jsou to především **režimová opatření**, která mají vést k pravidelnému stravování, způsobu stolování a správným stravovacím návykům, **dietologická pravidla**, která jasně definují výběr potravin, množství i jejich úpravu a **pohybová pravidla**, pomoci kterých je možné zajistit dostatečný energetický výdej.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Začněte již při nakupování

- Všimněte si etiket, kde je vždy uvedeno složení výrobku, vybírejte potraviny s nižším obsahem tuku, (1g tuku obsahuje 2 x více energie než bílkoviny a sacharidy). Nenakupujte potraviny do zásoby, ale jen takové množství, které se v rodině sní za 1 den.
- Pozor na potraviny označené jako Racionální, BIO, DIA, LIGHT, zdravé atp. Toto označení nezaručuje vhodné složení z hlediska obsahu živin a energie. Snadno pak může dojít s pocitem správného výběru k nadměrné konzumaci.
- Pokud chodíte rodiče a děti společně nakupovat, dbejte na to, abyste byli vždy najedení. Pokud máte hlad, vybíráte potraviny bez přemýšlení a snadno podlehnete pokušení na „něco dobrého“.

Plánujte, co budete jíst nebo vařit

- Vytvoření jídelníčku s pestrou stravou umožní nakupovat jen tolik potravin, kolik skutečně potřebujete.
- V jídelníčku si rozdělte jídlo do 5 dávek (3 hlavní jídla – snídaně, oběd a večeře a 2 vedlejší jídla – dopolední a odpolední svačina), dodržujte pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly (max. 3 hodiny).
- Na základě doporučení lékaře nebo nutričního terapeuta vedou rodiče nebo děti zápis o příjmu stravy. Nic v zápisu nevynechejte, lhali byste sami sobě! Záznam bude podkladem pro komunikaci s terapeutem a odstraňování případných chyb ve stravování.

Dodržujte pravidelnost v jídle

- Pravidelnými intervaly (2 - 3 hodiny) mezi jednotlivými jídly předejdete pocitům hladu, lépe budete kontrolovat chuť a předejdete přejídání.
- Nikdy nevynechávejte snídani, nedodržení tohoto pravidla vede k hladu v odpoledních hodinách a k vyššímu příjmu stravy.

- ➔ Naučte se rozlišovat, zda má dítě opravdu mezi jídly ještě hlad, nebo se jedná o řešení nudy, oddalování nepříjemných povinností nebo potřebu navození pohody. Děti také často zaměňují hlad při nedostatečném příjmu tekutin – místo po pití, sáhnou po jídle. Zkuste dát dítěti nejprve napít vhodný nápoj. Stanovte si univerzální zeleninu nebo ovoce k dojídání - k zahnání nezdolného hladu nebo chuti mezi jídly. Nikdy byste neměli hladovět!
- ➔ Poslední jídlo dne by mělo být cca 3 hodiny před spánkem. Večeře by měla být v rodině podávána s přihlédnutím na tuto potřebu dítěte.
- ➔ Nikdy nejezte u televize, počítače, při hře apod. Vždy jezte za stolem za řádného stolování, udělejte si čas, jezte v klidu, za příjemné atmosféry, nikoliv ve stresu. Jídlo si vychutnejte, řádně ho rozkousejte, z jídla si udělejte rituál.

DIETOLOGICKÁ PRAVIDLA

Věnujte pozornost pestrosti stravy

- ➔ Dbejte na to, aby strava byla pestrá a vyvážená, tzn., aby v ní byly zastoupeny všechny živiny.
- ➔ Pokud se dostaví chuť na něco, co se úplně neslučuje s novým „životním stylem“, netrapte se kvůli tomu. Výjimečně si dopřejte, řádně vychutnejte, ale pouze malé množství (např. 2 čtverečky čokolády).
- ➔ Žádná potravina v rozumném množství není nebezpečná a každá méně vhodná potravina se dá nahradit vhodnější variantou.
- ➔ K zajištění všech potřebných živin pro dítě je vhodné vybírat z různých druhů potravin a navzájem je vhodně kombinovat. V závislosti na věku potřebuje dítě ve stravě přiměřené množství mléka a mléčných výrobků, ovoce a zeleniny, cereálních potravin i masa. V neposlední řadě je nutné zvolit i vhodné nápoje k hrazení potřeby tekutin.

Vhodné potraviny

- ➔ **Mléko a mléčné výrobky** – nevybírejte smetanové výrobky s vysokým obsahem tuku, vhodnější jsou pro dítě středně tučné druhy - sýry 30 - 40% tuku v sušině, jogurty 2% - 3% tuku v sušině, polotučný tvaroh, mléko, kefír apod. Nevhodné jsou tučné mléčné výrobky - smetana a šlehačka, tučné sýry, smetanové jogurty, sladké mléčné dezerty.
- ➔ **Vejsce** – 1 ks denně k přípravě pokrmů nebo samostatně např. vařené nebo připravené bez tuku (teflonová pánev aj. nádobí)
- ➔ **Zelenina** – jezte v neomezeném množství všechny druhy zeleniny – syrovou, jako saláty, přílohy nebo tepelně upravenou - nejlépe nezahuštěnou připravenou v páře, dušenou, pečenou, grilovanou apod. - např. zelí, kapusta, mrkev, celer, petržel, rajče, okurka, paprika, čínské zelí, brokolice, květák, hrášek, fazolové lusky, lilek, cuketa, hlávkový salát, meloun...
- ➔ **Ovoce** – čerstvé 100-200g denně (1-2ks) zařazujte na svačiny. Vhodné jsou všechny druhy ovoce např. jablko, grep, pomelo, jahody, pomeranč, ananas, rybíz, třešně, kiwi, višně,... v menším množství banány, hrozny, švestky, meruňky, hrušky,

avokádo, ve velmi omezeném množství kompotované ovoce nebo džemy a marmelády přislazované cukrem.

- ➔ **Luštěniny** – vhodné jsou všechny druhy luštěnin (alespoň 2x týdně) např. čočka, hrách, fazole, sója - v různých úpravách – v polévce, jako hlavní jídlo nebo ve formě pomazánek
- ➔ **Pečivo** – nejvhodnější je pečivo celozrnné, grahamové, chléb, v omezeném množství bílé pečivo – rohlíky, nevhodné jsou makovky, vánočka, koláče, buchtý, koblihy.
- ➔ **Maso** – vždy libové, netučné – např. kuře bez kůže, ryby, králík, krůta, libové hovězí a vepřová kýta.
- ➔ **Uzeniny** – snažte se jim vyhýbat, obsahují velké množství tuku a soli, občas můžete zařadit kvalitní šunku, debrecínskou pečení apod. Nevhodné jsou tučné salámy, párky, tlačanky, jitrnice, paštiky, apod.
- ➔ **Přílohy** – vybírejte méně kalorické druhy příloh s vyšším obsahem vlákniny – vařené brambory, celozrnné těstoviny, rýži natural, pohanka, jáhly, celozrnné pečivo, v přiměřeném množství je vhodná i loupaná rýže, běžné těstoviny, brambory pečené v troubě, knedlíky, nevhodné jsou hranolky, krokety a americké brambory pro vysoký obsah tuku.
- ➔ **Moučníky a sladkosti** – chuť na sladké je v dětském věku přirozená, přesto by se sladkosti v jídelníčku dítěte neměli vyskytovat často a především by neměly nahrazovat některá denní jídla např. svačinu (není optimální, když svačinu tvoří sušenka nebo jiná sladkost). Při léčbě dětské obezity se snažíme maximálně omezit kaloricky vydatné sladkosti a nahradit je jinou zdravější variantou – ovocem, tvarohovo-ovocným, pudinkovým dezertem, ovocným sorbetem apod.
- ➔ **Nápoje** – vhodná je stolní voda, neslazené neperlivé minerální vody, neslazené čaje, ředěná přírodní ovocná nebo zeleninová šťáva, nevhodné jsou veškeré slazené nápoje, kola, limonády, koncentrované džusy.
- ➔ **Pochutiny** – vzdejte se pražených solených oříšků, chipsů, slaných krekrů, bonbónů, čokolády, oplatků a všech kaloricky bohatých pochutin.

Tepelná úprava pokrmů

- ➔ Pro přípravu pokrmů doporučujeme střídat různé technologické postupy - vaření, dušení, pečení, zapékání, grilování, výrazně omezit nebo zcela vyloučit smažení, pečení a opékání na větším množství tuku.
- ➔ Omezte používání jíšky nebo většího množství mouky k zahuštění pokrmů.
- ➔ K přípravě používejte kvalitní rostlinné oleje, pokrmy nepřesolujeme, koření používejte s přihlédnutím na věk dítěte.

Dodržujte pitný režim

- ➔ Dítě by mělo vypít cca 1 – 1,5 l tekutin denně. Potřeba se zvyšuje při vysokých teplotách vzduchu, intenzivním sportovním výkonu nebo v době nemoci při horečkách a průjmech. Nejvhodnější jsou nápoje neperlivé a bez cukru. Pokud bude dítě dostatečně pít a jíst potraviny s obsahem vlákniny (celozrnné pečivo, ovesné vločky, zeleninu, ovoce,...) nebude pociťovat hlad.

POHYBOVÁ AKTIVITA

Věnujte se pohybu

- ➔ Pravidelná pohybová aktivita je nezbytným prostředkem pro úspěšnou léčbu dětské obezity. U dětí, které se pravidelně věnují pohybu (cvičení) se dříve projeví pozitivní výsledky léčby. Kromě toho dochází ke zpevnění svalstva, k zlepšení držení těla, zvýšení zdatnosti, k posílení sebevědomí a zlepšení nálady. Pokud se dítě dlouhodobě nehýbalo - začínejte pozvolna - pro začátek je vhodná rychlá chůze, jízda na kole, plavání. Aktivní pohyb by měl být denně v průměru 60 minut a více. Cvičení vždy přizpůsobte zdravotnímu stavu - o tom se poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem.

KONTROLY V NUTRIČNÍ PORADNĚ

- ➔ Základem úspěšnosti léčby dětské obezity je úzká spolupráce rodiny s lékařem, nutričním terapeutem a dalšími odborníky v této oblasti. Cílem spolupráce všech zúčastněných je postupnými kroky dosáhnout upravení energetického příjmu a výdeje, změny životního stylu atd. Léčba dětské obezity je dlouhodobá, vyžaduje opakovaná sezení s postupným zařazováním nových úkolů, které by vedly k dosažení a k fixaci potřebných změn.
- ➔ Na každou návštěvu nutriční poradny přinesete záznam svého jídelníčku (3 – 7 dnů) a pohybové aktivity. Nutriční terapeut provede vážení, měření, zhodnotí záznam a rozebere s dítětem a rodiči výsledky, společně nastaví další kroky vedoucí ke změnám.
- ➔ Zajímavé informace naleznete na stránkách www.hravezijzdrave.cz, www.stob.cz, www.vyzivadeti.cz,