

# Jídlo jako zábavný rituál

*Jen máloco dokáže tak spolehlivě ovlivnit náladu rodičů jako apetit jejich potomků. Bezední cvaláci schopní ládovat se čimkoli vyvolávají extáze štěstí, zatímco hubeňourci s výkonem půl rohlíku za hodinu utápí své okolí v depresích...*

Na téma „děti a jídlo“ má každá maminka v zásobě tucet historek. Kojenci ještě svou dávku mlíčka obvykle přijímají bez protestů. Problémy ale mohou nastat při přechodu na smíšenou stravu a s postupným pronikáním do tajů dospělácké kuchyně. Svě o tom ví Eva Poláková, matka čtyřleté Františky. „Do půlroku úplně bezproblémová holčička. Od té doby ale děs. Zelenina je fuj, ovoce je fuj, brambory jsou ble, rýže hnus, mléko nemůže pro změnu ani vidět. V podstatě je živá ze suchých rohlíků, suchých knedlíků, tatranek a občas vezme na milost jogurt s magnetkou... Když jí zapnu v televizi pohádku, při nějaké obzvlášť dobré, třeba Makové panence, do ní dokážu vpravit půl talíře rajské nebo hráškové polévky...“ Že se trošku v příběhu poznáváte také? Anebo je vám bližší následující? „Jirkovi je šest let a váží osmáct kilo. Nevím, jak je možné, že ho ty hůlkovité nožky bez gramu tuku vůbec unesou. On má však ještě energie na rozdávání. Jídlu moc nedá. Pozře všechno, ale v množství tak pět lžic ke snídani, šest k obědu a sem tam do něčeho kousnout. Lékařka sice tvrdí, že prospívá, ale ubíjejí mě řeči okolí. Přijede tchyně a spustí: „Vy ho vůbec nekrmíte! Proboha, vždyť vypadá jak z koncentráku!“ Přijede moje matka a lamentuje: „Ty můj chudáčku, ty můj komárku, maminka ti nedá najíst!“ Občas mám pocit, že selhávám, že ta žebra, co mu trčí, jsou obrazem mé péče o něho...“ (Simona, 29 let) Ať již máte problémy s jídlem svých dětí jakékoli, pamatujte na jedno: hubené dítě neznamená nemocné dítě (stejně tak jako silné dítě nemusí být ještě zdravé dítě).



## Proč nejí?

Ač si to mnozí z nás nemusíme chtít připustit, za „nechutenství“ našich dětí můžeme často sami. Nutíme, nacpáváme, křičíme, vyhrožujeme, vydíráme, prosíme, honíme, běháme se lžící a bryndáme, odměřujeme, srovnáváme s ostatními, zkrátka děláme z jídla vše kromě příjemného rodinného rituálu. Lékař David Haslam, londýnský výživový specialista, na toto téma vydal celou knihu (Bojujete s dětmi při jídle?) a s čistým svědomím tvrdí: „Věřte, nebo ne, jídlo má být legrace. Poslední věcí, kterou by rodiče mohli udělat, by byla přeměna kuchyně v laboratoř, kde by matka při každé přípravě jídla odpočítávala denní dávky vitaminů, minerálů a dalších prospěšných látek. Bude-li vaše dítě šťastné, zdravé a poroste, pak by bylo nanejvýš nepravděpodobné, že by jeho výživa byla tak špatná...“ A odborník náš, pediatr MUDr. Petr Karger, zase říká: „Proč mé dítě nejí? Je až zarážející, kolikrát tuto otázku slyším ve své ordinaci... Přitom je formulována špatně, neboť se jedná obvykle o to, že jí méně než dítě sousedky nebo že jí pouze něco. První případ je záležitost zcela běžná. I v dospělosti máme na jedné straně jedlíky a na druhé straně jedince, kteří by určitě tvrdili, že Gándhí se přejídal. A všichni splňují podmínky širší normy. Proto mám jednu radu: nesrovnávejte! Každé dítě je totiž originál -ponechme mu tuto originalitu! Jestliže nevybočuje z růstových grafů vypracovaných pro naši populaci (ty má ve své ordinaci každý dětský lékař), zachovejme klid a rozvahu. V druhém případě, kdy si dítě postupně vytvoří velmi úzký jídelníček začínající kukuřičnými křupkami a končící sušenkami s čokoládovou polevou, přičemž mezitím už nic, se zamysleme spíše nad sebou. Chyba nastala někde na začátku, kdy dítě cosi začalo odmítat a my v zoufalství hledali stále něco dalšího, až jsme konečně našli ty kukuřičné křupky a postupně jimi nahrazovali vše, co naše batole-tyran odmítalo. To však nebyla jeho, nýbrž naše chyba...“ Jak to napravit? V první řadě si musíme uvědomit, že i dítě střídá období, kdy má větší chuť k jídlu, s obdobím takřka postním. A pak uvěřit odborníkům tvrdícím, že dítě „hlady neumře“. Tedy odmítne-li nabízený oběd, nebžet hned s vyžadovaným rohlíkem (neřkuli s Brumíkem či banánkem v čokoládě), ale vyčkat, až mu skutečně vyhládne... Zásadou číslo jedna však je učinit stravování příjemným rituálem. MUDr. Karger varuje: „Jídlem nesmíme dítě obtěžovat! To znamená, že musíme poklidně ukončit hru, jít si umýt ruce, připravit stoleček k jídlu a jíst spolu s dítětem. Dítě je tvor společenský a nechce jíst o samotě. Všechny součásti tohoto rituálu by měly pomoci připravit trávicí trakt dítěte na příjem potravy a její dobré, klidné zpracování. Pokud jídlo odmítne, zkusíme mu je nabídnout ještě jednou (i my míváme krátkodobé vrtochy), a neuspějeme-li opět, nenutíme dítě dál do jídla, dáme mu pouze napít. Jíst dostane zase až v následujícím rituálu...“

## Hubeňouři ve výhodě

Chcete-li svého malého „nejedlíčka“ opravdu vystresovat, postavte před něj plný talíř jídla. Tohle je jedna z dalších chyb, již se při krmení svých potomků dopouštíme. Radka Zajícová, maminka pětiletého Tomáše, říká: „Syn je chronický odmítač jídla. Je schopný si do pusy nacpat celý rohlík nebo celou bramboru, pak to půl hodiny přeavalovat a nakonec vyplivnout. Přivádí tím k nepříčetnosti celou rodinu. Tak jsem vymyslela trik. Dám mu na

talíř jen čtvrt knedlíku, lžičku omáčky a kousek masa. A řeknu, že máme málo, že mu tohle musí stačit. Miniporcičku samozřejmě sní a pak se začne dožadovat další. Dostane zase čtvrtku knedlíku a ujištění, že víc už fakt nedostane. A takhle pokračujeme, až nakonec sní bez reptání knedlíky dva...“ Radka se sice u oběda docela naběhá, ale něco na její taktice je. Batole či starší dítě, kterého už při třetím soustu „bolí břicho“, motivujeme opravdu poloprázdným talířkem. Postavit před něj kopy brambor, o nichž předem ví, že je nesní, a že tudíž bude hubováno, to už je stres před první lžicí. Podle odborníků většina „hubených“ dětí, o jejichž zdraví si proto rodiče dělají starosti, prospívá naopak docela dobře. MUDr. Karger tvrdí: „Každý jsme nějaký. Řadí-li dítě jak černá ruka a k tomu málo jí, pak bude patrně štíhlé a není to rozhodně na závalu. Rodiče v mé ordinaci od počátku vedu k tomu, aby sledovali, jak dítě roste – ne kolik váží. O tom, jak se dítěti skutečně daří, vypovídá totiž růst a nikoli hmotnost!“ A také si je třeba uvědomit, že problémem dnešní doby jsou spíš děti obézní než hubené. Podle doktora Haslama právě nadváha velmi ohrožuje zdraví dětí. Takové šestileté dítě, které váží „pouze“ o pět kilogramů více, než by mělo, s sebou nese náklad rovnající se dvaceti balíčků másla či pěti kilogramům cukru. A také velkou pravděpodobnost obezity v dospělosti. Před časem probíhala v USA studie, při níž byly dětem předkládány kresby šesti jejich vrstevníků. Na jednom obrázku bylo dítě „normální“, na druhém s berlemi, na třetím s invalidním vozíčkem, na čtvrtém bez ruky, na pátém se značně znetvořenou tváří a na šestém bylo dítě tlusté. Děti, které se studii zúčastnily, měly kresby seřadit podle pořadí libivosti. Nejméně libivé bylo takřka ve všech případech... to tlusté. Hle, v kolika výhodách mohou být jinak zdraví hubeňouři, z nichž žebra čouhají na všechny strany!

*Maminčin odborník MUDr. Petr Karger vyhledávaný praktický lékař s dlouholetou praxí a zkušenostmi pracuje na poliklinice Budějovická v Praze 4*

Jídlo dětem nikdy nenutíte! Pokud začínáme zkoušet nějaké nové jídlo a dítě je odmítne, nenutíme mu je, ale také si je definitivně „nevyškrtáme“ z našeho jídelníčku. Za týden za dva je zkusíme znovu. Chutě dítěte se velmi rychle mění a možná za nějaký čas se jídlo původně odmítnuté stane nejoblíbenějším... Někdy se stane, že dítě zcela odmítne některé pro ně velmi důležité potraviny – mléko, ovoce, zeleninu. Zase se obvykle nejedná o „definitivní“ odmítnutí. Velice často se setkávám s tím, že dítě po mateřském mléku nechce žádné jiné. Zde musíme vymýšlet – zkusit kašac či jinak mléko ochutit. Většinou však dítě jí jiné mléčné výrobky – jogurt, sýr, takže zcela bez mléka není. Horší to bývá s ovocem a zeleninou. Zde zkusíme různé úpravy: pokud dítě nechce ovoce, zkusíme ovocné šťávy. Zeleninu nebude chtít vařenou, tak zkusme syrovou, nastrouhanou, rozmixovanou v jogurtu atd. Totéž můžeme udělat s ovocem. Musíme především odstranit odpuzující zrakový vjem, čili vidím jablko – nechci!

\* Nechutenství může být samozřejmě i projevem choroby. Ale v tomto případě to obvykle nebývá jen nechutenství, které pozorujeme, dítě mívá i jiné příznaky. Konzultace s lékařem je pak nutná.

\* Navštívit lékaře je nutné i v případě, že máme podezření na alergii. Občas dítě odmítá podvědomě právě potraviny představující pro něj potenciální alergen.

*Publikováno v časopise Maminka v květnu 2009*