

Jak vychovat zdravá střeva – jak učit děti jíst

Mgr. Alexandra Košťálová – Český gastronomický institut, Státní zdravotní ústav

Člověk se rodí jako nepopsaný list papíru a stejně jako řadu dovedností a znalostí se učí a získá, může se učit i chuťovým preferencím. Tento fakt je velmi důležitý, právě proto, aby si děti dokázaly oblíbit potraviny, které budou mít pozitivní vliv na jejich zdraví.

Jasným cílem je naučit děti nejlépe v prvních dvou letech života jíst velmi pestrou paletu potravin, kde větší zastoupení budou mít potraviny rostlinné, obsahující vlákninu jakožto složku, která je důležitá pro udržení zdraví a správnou kondici střev.

Chuťové preference dětí lze do jisté míry ovlivnit ještě před jejich narozením, a proto je správná, pestrá a vyvážená strava velmi důležitá i v těhotenství a neovlivňuje tak jen zdraví matky, ale i růst a vývoj dítěte. V posledním trimestru dítě vnímá chutě a seznamuje se skrze ně se světem mimo matčino tělo. V průběhu dětství se objevuje řada period, které je potřeba vnímat a zachytit, aby se předešlo komplikacím, kdy dítě odmítá široké spektrum potravin a jídlo se tak stává středobodem dění a velkým problémem. Aby se tomuto předešlo, je dobré si uvědomit konkrétní principy, které souvisí s vývojem dětského organismu a najít způsoby, jak efektivně dítě naučit oblíbené potraviny, které budou hrát významnou preventivní roli.