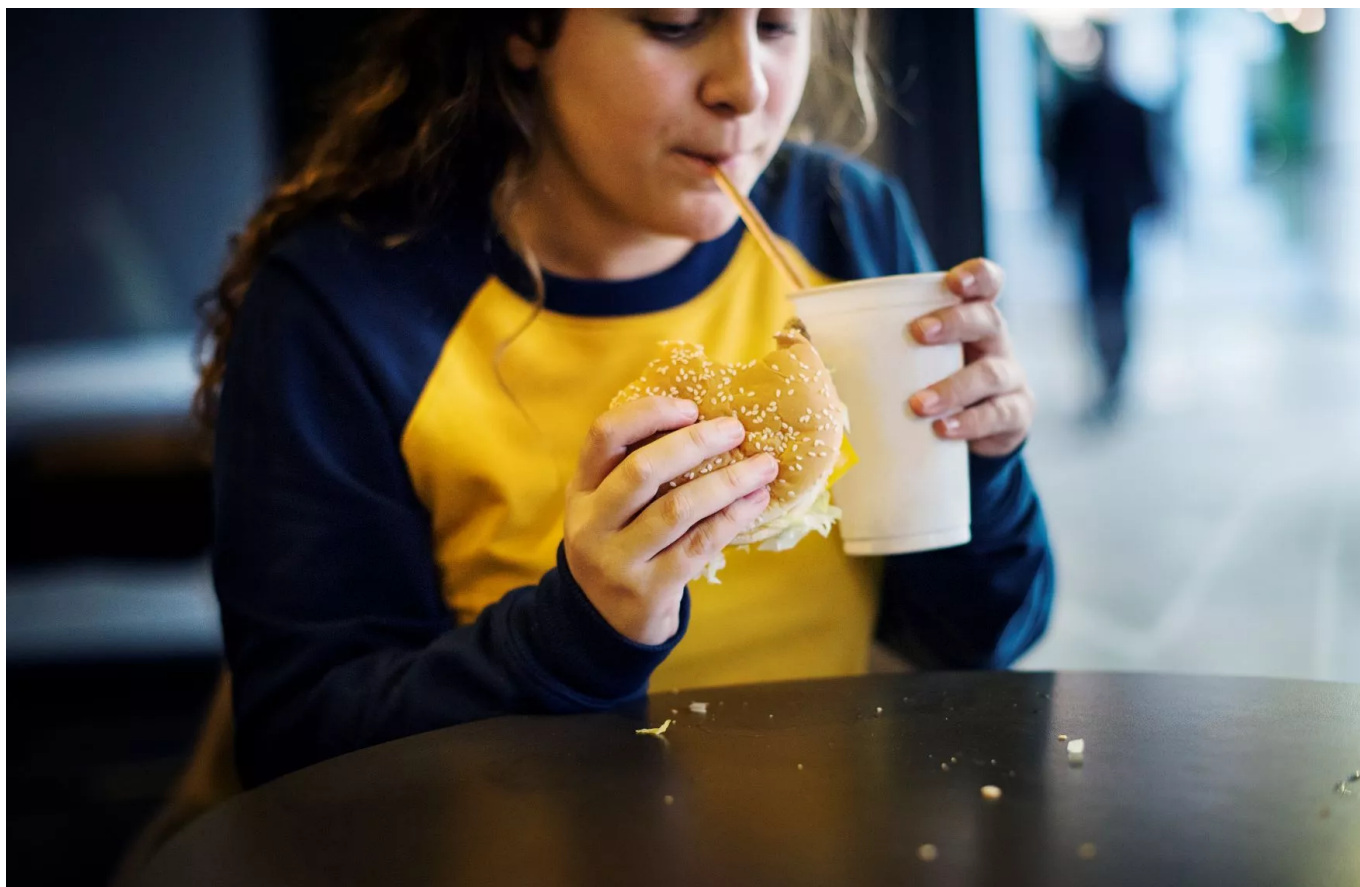




TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 28. 05. 2020

Obezita u dětí začíná být velký problém. Má řešení?

Lékaři potvrzují, že v dnešní době je obezita u dětí čím dál častější. Může za to nezdravá strava a nedostatek pohybu? Co pro to mohou udělat rodiče?...

Obezita u dětí je dnes velký problém. Obézních dětí přibývá, a víme proč! Zatímco dříve se šťastné děti proháněly po stráních nebo pomáhaly rodičům s fyzickou prací, dnes prosedí spoustu času u počítače. Jejich strava také není nejzdravější - hranolky, chipsy, sladkosti, sycené perlivé limonády a nápoje obsahující kofein. Co můžeme jako rodiče udělat? Protože dětská obezita je skutečně problém.

Obezita u dětí jako problém dnešní doby

Lékaři potvrzují, že v dnešní době je obezita u dětí čím dál častější. Může za to nezdravá strava a nedostatek pohybu? Co pro to mohou udělat rodiče? Patří řešení dětské obezity také do rukou

pedagogů? Je dobré spoléhat na to, že se obézní **děti v pubertě vytáhnou** a jejich hmotnost se srovná do normálních limitů?

Obezita u dětí může být problém i tam, kde byste ji nehledali. Některé rodiny **striktně dbají na zdravou výživu**, nakupují biopotraviny a vedou děti ke správnému stravování. To však mnohdy nestačí. **Extrémů přibývá** a dětem v některých rodinách, které praktikují extrémní stravovací systémy, **chybí základní živiny**, které jsou důležité pro jejich správný vývoj. Je třeba spíše najít rovnováhu a vést k ní také naše děti. **Děti, které doma strádají**, si pak ve školních bistrech **tajně kupují nezdravé sladkosti**, které vlastně nikdy neměly možnost doma ani pořádně ochutnat. A dětská obezita je na světě!

Mnohé z dětí ale **mají správné stravovací návyky** a dobře vědí, že je lepší dát si ke svačině jablko a pár sušených datlí, než třeba přesmažené ochucené brambůrky s mnoha emulgátory a sycené sladké nápoje s obsahem kofeinu. **Stravu dětí mají mít pod kontrolou především rodiče, právě v jejich rukou je celá obezita dítěte**. Spoléhat se na pedagogy, pohyb o přestávkách ve škole a pořádnou tělesnou výchovu **není možné**, děti mají mít přece jen dostatek pohybu i mimo školní půdu.

Obezita u dětí: Děti mají nedostatek pohybu

[Obezita u dětí](#) je častým problémem v mnoha rodinách. Pracující rodiče nemají na své děti tolik času. **Obézní děti** zpravidla prosedí půl dne ve škole, a zbývající část dne doma u počítače, tabletu či mobilního telefonu. **Možností přirozeného pohybu ubývá**, a pokud dítě není od malička vedeno ke sportu a k aktivnímu způsobu života, vzniká skutečný problém a nesprávné návyky, **které si dítě může přenášet i do svého budoucího života**. Obezita u dětí vzniká dlouho, není to ze dne na den.

Říká se, že **počet hodin strávených v lavici by měl dvojnásobně převýšit následný aktivní pohyb**. To si dnes jen těžko dokážeme představit, když děti místo pobíhání o přestávkách, při čekání na školní autobus či cestou ze školy, posedávají na zemi s mobilními telefony v rukou. Obezita u dětí má pak větší šanci. Je proto vhodná **důsledná kontrola rodičů**, kteří by měli mít zcela jasnou představu o tom, jak jejich děti tráví čas v průběhu celého dne. Navíc **zavedení praktické výchovy do škol může pomoci obezitu u dětí snížit**. Děti se tak naučí **přirozenému pohybu prací na školní zahradce**, prací se dřevem ve školních dílnách a podobně.

Tipy pro rodiče obézních dětí

Pokud máte pocit, že **má vaše dítě nadváhu, anebo je dokonce obézní**, už v jeho zájmu, aby se mu ostatní štíhlejší děti neposmívaly, **byste s tím měli něco urychleně udělat**. Obezita u dětí může být skutečně velký problém. Poradte se se svým pediatrem, třeba i ve spolupráci **s nutričním poradcem**, jak dopomoci k optimální váze vašeho dítěte. **Prvním krokem je vždy nějak začít a obezita u dětí by měla být pod kontrolou**. Jde přece o zdraví vašeho dítěte. **Následky obezity u dětí mohou být i vážné**, navíc se s člověkem táhnou už po celý jeho život. Patří mezi ně špatné držení těla, **problémy se zády a klouby**, sklon k civilizačním nemocem, diabetu a tak dále. Hlavně si nevytvářejte další stres, spousta dětí, jak se říká, ze své obezity v pubertě vyroste. Ale rozhodně na to nespolehejte!

Dětská obezita: Odhalte její příčinu

Druhým a zásadním tipem je **odhalit možné příčiny, které má dětská obezita**. Některé děti jsou svými rodiči zbytečně moc vykrmovány, aby netrpěly hladem. **Potřeba sytit své dítě jídlem však nemůže nahradit rodičovskou lásku**. A právě z nedostatku rodičovské lásky se někdy dítě přejídá samo, čímž si **syť svou citovou potřebu**.



Obezita u dětí pak vzniká snadno. Úzkostnější děti více jí a obalují si své nervy tukem - dá se říci, že je na tom symbolicky rozhodně něco pravdy. Dítě by mělo mít pocit, že je milováno a přijímáno svým okolím, měl být mít své přátele a **vést aktivní život**.

Obezita u dětí: Dítě nesmí hladovět

Třetím krokem je **stanovení vhodného jídelníčku**, aby dítěti nic nechybělo, ale zároveň se nepřejídalo či **nepřecpávalo sladkostmi**. Nikdy nemůžete nechat své dítě hladovět. Obezita u dětí má pak snadnou cestu, jak vzniknout. **Potřebuje základní živiny, vitamíny a minerály** pro svůj růst a zdravý vývoj. Omezit můžete pouze jednoduché cukry a nezdravé potraviny, polotovary a smažená jídla.

Dětská obezita: Pořídte dítěti psa

Začněte s dítětem **pravidelně sportovat** a **vedte jej k lásce k přírodě**. I pravidelné procházky v lese udělají své. Existuje tolik možností - **brusle, kolo, plavání, fotbal, tanec, jóga pro děti nebo dětmi oblíbený parkour, posilování, workoutová hřiště** a podobně. Pokud je vám už teď jasné, že z vašeho dítěte nikdy sportovec nebude, **vsadte na procházky se psem**. Pokud dítě nemá psa, proč mu jej nepořídit? Kromě toho platí zásada - **nevozte děti neustále všude autem, mají přece i svoje nohy**, ne?