

# **RIZIKOVÉ POTRAVINY V DĚTSKÉM VĚKU Z POHLEDU PSYCHOLOGA**

**Doc. PhDr. Slávka Fraňková, DrSc.**

# SPOLEČNÉ CÍLE

- Prevence dětské obezity
- Zjištění podílu výživy na riziku vzniku nevhodných dietních zvyklostí
- Eliminace dlouhodobých zdravotních obtíží

# PROBLÉMY A OTÁZKY

- Které potraviny (živiny) jsou škodlivé pro mentální vývoj a psychické funkce ?
- Proč jsou škodlivé pro děti s rizikem obezity?
- Kdy a v jakém množství představují riziko onemocnění nebo poruch chování?
- Jací činitelé se angažují v působení některých potravin či složek diety?
- Jak vytvářet efektivní preventivní programy?

# CUKRY, MONOSACHARIDY . ZNÁMÉ BEHAVIORÁLNÍ ÚČINKY

- Tlumivý vliv na CNS
- Snižují pocity napětí, tenze
- Pomáhají vyplnit volný čas
- Používají se k „zajídání“ stresů
- Jsou voleny jako odměna, dárky, úplatky
- Společenské konvence

# PŘÍČINY NADUŽÍVÁNÍ CUKRŮ

- **Příčiny**

- Vrozená preference
- Senzorické vlastnosti, estetické vlastnosti
- Chuťové vlastnosti ve spojení s tuky

# RIZIKA PŮSOBENÍ NĚKTERÝCH DALŠÍCH SLOŽEK ČI DOPLŇKŮ STRAVY

- Nápoje s obsahem kofeinu. Excitační aminokyseliny?
- Kofein. Nadměrné pití kávy už v dětském věku
- Alkohol. Riziko závislosti
- Koření. Může ovlivnit citlivost receptorů, vývoj chuťových kvalit?
- Energetické nápoje
- Škodí glutamát?

# **DLOUHODOBÉ DŮSLEDKY KONZUMACE RIZIKOVÝCH POTRAVIN**

- **Průběh změn chování:**
  - Pozitivní prožitek
  - Doznívání prožitku
  - Opakování
  - Návyk
  - Nutnost
  - **ZÁVISLOST**
- **Hlavní rizika:**
  - Změna dietního režimu
  - Změny osobnosti

# **CÍLOVÉ SKUPINY A SMĚRY PREVENTIVNÍCH PROGRAMŮ**

- **Dítě**
- **Společnost**
- **Rodina**



# JAK MŮŽE POMOCI PSYCHOLOGIE PREVENCI U DĚTÍ S RIZIKEM OBEZITY?

- Studiem vlivů jednotlivých živin či jídel na psychiku, chování dítěte
- Studiem vývojových procesů: poznávacích, emočních, sociability...
- Analýzou vnějších vlivů na formující se osobnost dítěte s nadváhou
- Komparací potravního a jídelního chování dětí normální hmotnosti a obézních dětí

# VÝVOJOVÉ TENDENCE V JÍDELNÍM CHOVÁNÍ

- Samostatné rozhodování o tom, co bude přijímat, co odmítat
- Kdy a jak je schopno projevovat svůj vztah k jídlu
- Jak se vytváří individuální systém preferencí a averzí
- Samostatné ovlivnění kvantity přijatého jídla
- Schopnost ovlivňování selekce, nákupu a přípravy jídel

# ROZDÍLY V JÍDELNÍM CHOVÁNÍ DĚTÍ S NORMÁLNÍ A ZVÝŠENOU HMOTNOSTÍ

- Postoje k jídlu
- Jídelní chování
- Preference
- Rytmicita, rychlost jedení
- Kvantita, energetická hodnota přijímané potravy
- **PŘEJÍDÁNÍ**

# VLIVY SPOLEČNOSTI NA JÍDELNÍ ZVYKLOSTI DĚTÍ

- Působení vrstevníků
- Škola
- Authority
- Sdělovací prostředky. Marketing
- Preventivní programy

# PROBLÉMY RODINY VE VZTAHU KE STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

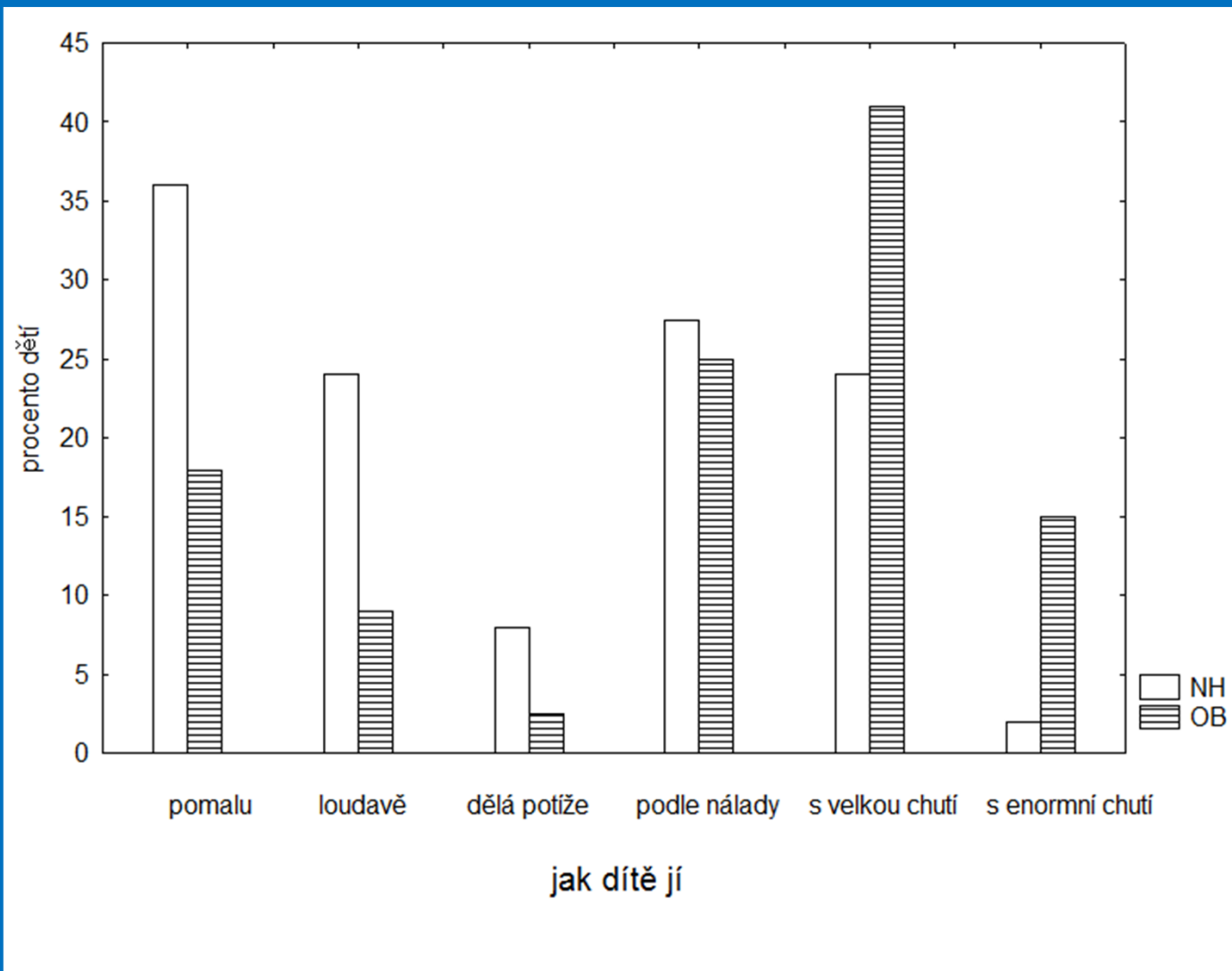
- Ekonomická situace rodiny
- Výchovný styl ve vztahu k jídlu
- Tolerance selekce a preference
- Přecenění samostatnosti dítěte
- Nezájem o stravování
- Kontakty se školou!!!
- **PROBLÉMY EDUKACE RODIČŮ, DOSPĚLÝCH**

**Slávka Fraňková, Jana Pařízková,  
Eva Malichová a kol.**

# **Dítě s nadváhou a jeho problémy**



portál

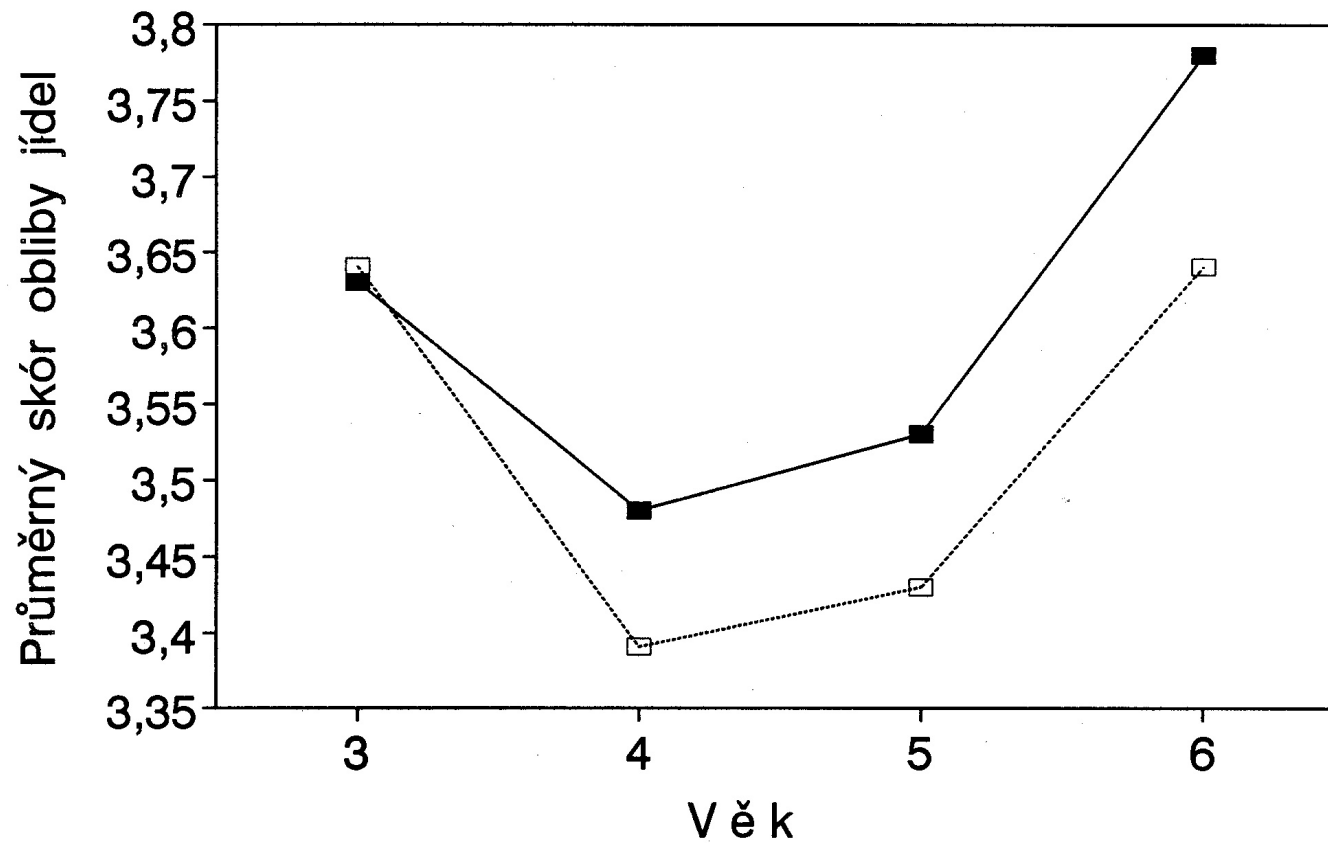


# PŘÍČINY PŘEJÍDÁNÍ

- **Fyziologické**, např.
  - - citlivost periferních receptorů
  - - metabolické spojené s regulací příjmu potravy, sytosti
- **Psychosociální**, např.:
  - - spojení jídla s příjemnou psychologickou atmosférou
  - - Vlivy vrstevníků, okolí
  - Kompenzace- při nedostatku jiných činností
  - Řešení konfliktů, psychická traumata

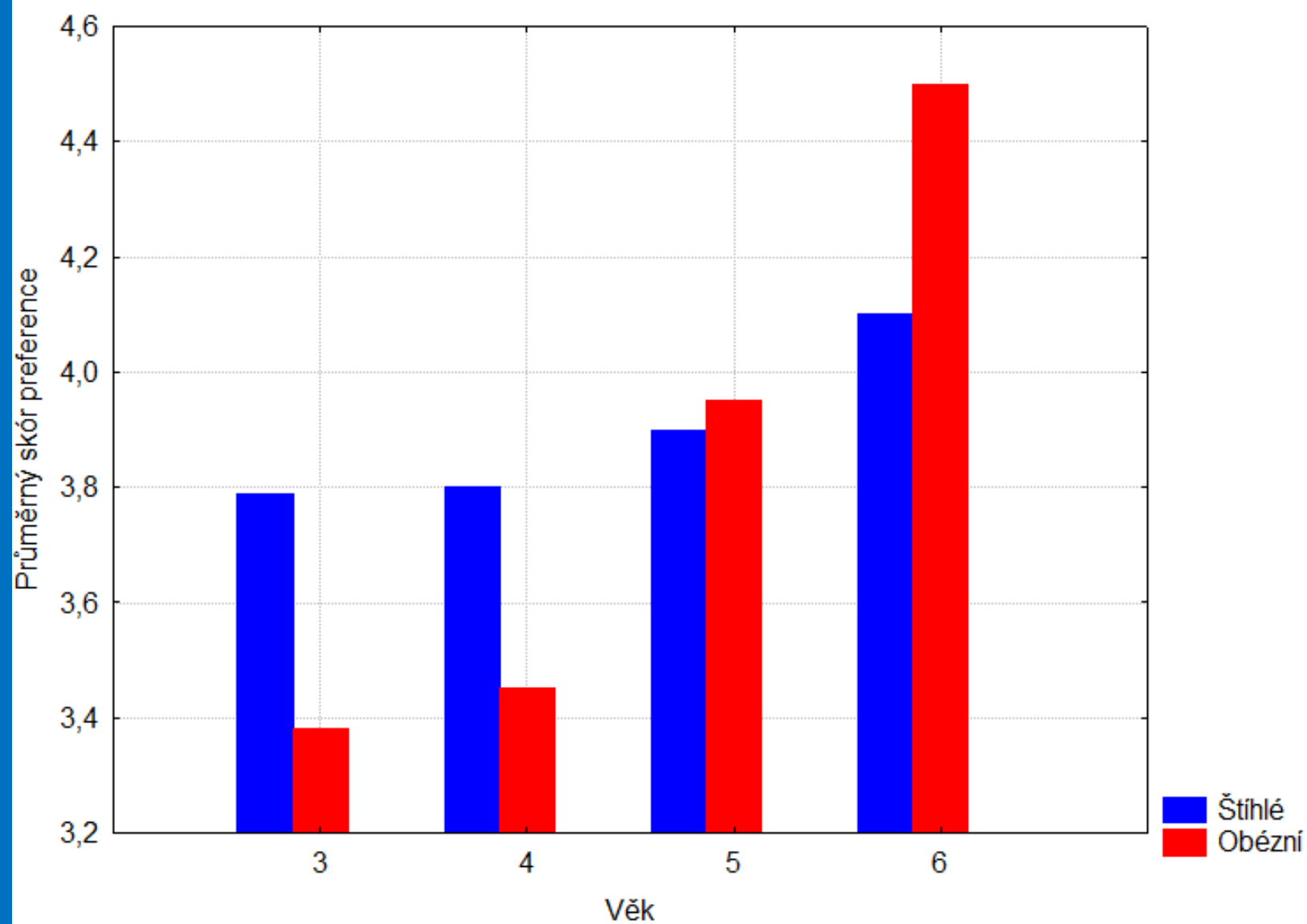


## Průměrný skór



—□— HUBENÉ —■— OTYLÉ

## PREFERENCE SLADKÝCH JÍDEL



## PREFERENCE MOUČNÝCH JÍDEL

