

Jak stravovací zvyklosti rodičů ovlivňují stravování předškolních dětí.

Ing. Hana střítecká, Ph.D.

Fakulta vojenského zdravotnictví Univerzity Obrany, Hradec Králové.

V útlém dětství stravou zajišťujeme nejen veškeré pro tělo potřebné živiny, ale vytváříme stravovací návyky a preferenční rámce pro některé potraviny. Je proto nesmírně důležité aby stravování dětí se nepodřizovalo módním trendům různých jednostranných a omezujících diet, které vedou k bezdůvodnému vyloučení potravin bohatých především na vitamíny skup. B, vit. C, vápníku a dalších látek. Jejich nedostatek je pak nahrazován užíváním potravních doplňků.

Byl hodnocen vliv současných stravovacích módních vln a případně alternativního stravování rodičů na stravování předškolních dětí.

Děti nejsou malí dospělí, mají své specifické potřeby živin s ohledem na aktuální fyziologický vývoj a růst a proto jejich strava nemůže být jen zmenšenou porcí stravy dospělých. Přesto podle šetření 60% rodičů nepodává dětem stravu odlišnou od té jejich, pouze sníží velikost porce. Bohužel v této skupině rodičů byli až na výjimky všichni alternativně se stravující. K specifickému omezování ve stravě dětí docházelo i na základě představy rodičů, že jejich dítě trpí některou z potravinových alergií či intolerancí, kde diagnóza ale povětšinou nebyla určena lékařem, ale jiným odborníkem nebo přímo rodiči.