



••••• Stolování –  
**problém,** nebo zábava?

## Vlastní zkušenosti

**TAKÉ PATŘÍTE MEZI TY**, kteří si jen velmi neradi vybavují vlastní zážitky ze svého dětství spojené se stravováním či stolováním? Máte také špatné vzpomínky na atmosféru u vašeho rodinného stolu? Jste stále schopni si vybavit ten nepříjemný zápach některých pokrmů, nebo nepříjemný pocit u jídla, či hrůzostrašné momenty, kdy jste museli sedět u stolu tak dlouho, dokud talíř úplně prázdný? Máte z toho všeho dokonce ještě dodnes trauma či noční můry?

V tom případě skutečně nejste sami. Možná si vaši rodiče narození v době kolem padesátých let pamatují na to, že valnou většinu dětí jejich rodiče tehdy vnímali jako „podvyživené“ či „příliš hubené“ a takové děti pak často posílali do ozdravoven, kde se měly naučit „hezky jíst“ a přibrat na váze. Nejenže zde musely tyto děti bojovat s tím, že nejsou u své maminky a tatínka, že je jim smutno anebo se cítí osamělé, navíc se musely konfrontovat s podivnými pokrmy z místní kuchyně. Mimo to byly v rámci tohoto programu k jídlu nuceny podle pravidla: „Budeš tu sedět tak dlouho, dokud všechno nesíš...“ Několik lidí, kteří mají s tímto stylem výchovy a budováním „správného vztahu k jídlu“ vlastní zkušenosti, mně líčilo, jak museli všechno sníst, i když byli doslova přecpaní. Jejich žaludek byl

naprosto přeplněn, ale přesto museli sníst vše, co bylo na talíři. Pokud jejich tělo reagovalo, že přebytečné jídlo opět ihned „vyloučilo“, byly tyto děti potrestány, protože je paní vychovatelka pochopitelně podezřívala z toho, že to dělají naschvál. Tento postup dle mého názoru úzce souvisí s týráním dětí.

Možná i vy jste byli do jídla nějakým způsobem nuceni, nebo právě naopak? Bylo vám zakazováno jíst, protože jste byli údajně příliš tlustí vzhledem ke své výšce či věku? Nebo jste byli postiženi podmínkami generace našich prarodičů a mívali jste hlad, protože prostě „nebyly peníze“ na dostatek jídla? Nebo díky názoru „Přece to nevyhodíme?“ jste museli sníst i to „neodpornější“ tučné maso na talíři? Byli jste vychováni stylem: „Děti musí při jídle mlčet?“ Děly se u vás u rodinného stolu tak nepříjemné věci, že vás z toho všeho prostě přešla chuť? Nebo jste byli snad vy sami – respektive vaše nemístné chování u stolu – příčinou toho, že přešla chuť k jídlu celou vaši rodinu?

### ❖ Vzpomínky na vlastní dětství

Malé Anně je necelých pět let. Poslední dobou bývá docela často nemocná. Pravidelně se u ní objevují taková onemocnění, jako je silný kašel, chřip-

ka, zánět středního ucha a podobně. Dnes má opět horečku a kdo ví, jestli se to přes noc ještě o něco nezhorší. Je velice bledá a hubená a její babička ustavičně lamentuje: „Ta hoka je jen kost a kůže! To se nedivím, že je pořád nemocná!“ Její organismus pravděpodobně nemá dostatek obranných látek, ale její maminka „ví naprosto přesně“, co udělat. Své dceři jako vždy uvaří kaši... Kaše je dle jejího názoru totiž to naprosto nejlepší pro nemocné a vysílené dítě, takže Anně naloží každý den nejméně jednu obrovskou porci dětské krupice a přinese jí talíř až do postele.

Anna krupičnou kaši přímo nesnáší. Je jí špatně a na jídlo nemá ani pomyslení, natož na neoblíbenou kaši. Jakmile ji ucítí, udělá se jí špatně. Maminka se nejprve snaží dceru k jídlu donutit přátelskou a mírnou cestou: „Teď hezky otevři pusinku. Jedna lžička za maminku, druhá za tatínka, třetí za babičku...“ Anna však začíná plakat a stále opakuje: „Já to jíst nechci!“ Za nějakou dobu už maminka ztrácí trpělivost a křičí: „Musíš jíst. Nebo se snad nechceš uzdravit? Chceš být pořád takhle nemocná?“ Boj pokračuje ještě několik desítek minut. Matka ji do jídla nutí přesto, že Anna stále pláče a zoufale opakuje, že nemá hlad a že tu kaši nechce. Když je talíř konečně prázdný, jsou obě, tedy jak maminka, tak malá Anna, naprosto vysílené a vyčerpané.

TOTO JE BOHUŽEL SKUTEČNÝ PŘÍBĚH z mého dětství. Moje matka to se mnou

samozřejmě myslela dobře. Mně se však dokonce ještě dnes, tedy o celých čtyřicet let později, udělá špatně od žaludku, když na kaši jenom pomyslím. Dodnes nesnáším puding nebo krupici v jakékoli podobě i příchuti. Kaši, kterou jsem připravovala svým vlastním dětem, jsem vždy ochutnávala pouze s velkým přemáháním, ale „dobrovolně“ jsem nikdy nesnědla ani jedinou lžičku. Naštěstí nemám stravování z dětství spojeno pouze s negativními zkušenostmi a zážitky. Společně se svými sourozenci jsem se například vždycky hrozně těšila na sobotu. Měli jsme totiž takovou rodinnou tradici, že jsme vždy po společně stráveném dni u bazénu nakoupili grilovaná kuřata a hranolky, a to byla paráda! A pokud jsem navíc dostala krásně křupavé stehýnko, byla jsem skutečně to nejspokojenější a nejšťastnější dítě na světě. Vybavuji si, že veškeré naše rodinné večere, oslavy či dovolené byly vlastně vždy spojeny s příjemným stolováním, chutným jídlem a dobrou náladou všech zúčastněných.

Ať si to chceme přiznat, či nikoli, vlastní zkušenosti a zážitky z dětství se odrážejí i na našem dnešním postoji ke stolování obecně. **Pokud jsou vaše vzpomínky od rodinného stolu spíše pozitivní, měli jste možnost si obědy či večere vychutnat a byli jste vždy spokojeni se svou postavou, pravděpodobně nemáte dodnes žádný větší problém.** Jídlo a stolování nejspíše chá-

pete jako naprosto běžnou a normální záležitost a nemusíte se tímto jevem nijak detailněji zaobírat. S čistým svědomím pak můžete svým dětem předat to, co jste sami jako děti zažili a co jste se od svých vlastních rodičů naučili vy. A pokud u vašeho stolu navíc vládne dobrá nálada a přátelská atmosféra, je vlastně všechno v pořádku.

Pokud jsou však vaše zkušenosti z dětství, co se stolování a jídla týče, spíše negativní, máte-li jídlo spojeno s nepříjemnými zážitky, stresem a napětím, pak máte s největší pravděpodobností dodnes s neutrálním vnímáním jídla či stolováním problém.

V případech, že jste byli do jídla nuceni, anebo pokud jste nespokojeni se svojí postavou nebo se svými stravovacími návyky, pak také nejspíše vnímáte stravování jako komplikovaný a problematický jev.

**I přes trauma zažité v dětství byste se s těmito problémy měli co nejrychleji vyrovnat, protože nyní se nejedná o vás, ale především o vaše dítě.** Aby nyní u vás doma stolování a jídlo probíhalo v klidu a v pohodě, aby vaše dítě ve vás mělo podporu a dostalo zdravou a širokou nabídku potravin.

Také je velice důležité si uvědomit, že dítě ví skutečně samo nejlépe, co je pro něj dobré a co jeho organismus momentálně potřebuje. Důvěřujte mu. Jen tak můžete zabránit problémům a křiku, který je zpravidla se stravováním malých dětí spojen. Vy sami jste

pravděpodobně neměli možnost vlastní volby a ze strany vašich rodičů se vám příliš důvěry nedostalo, přesto vám doporučuji zkusit to alespoň s vlastními dětmi.

### ❖ Zkušenosti s vlastními dětmi

Také já jsem se svými dětmi v souvislosti se stravováním a stolováním zažila velmi příjemné, ale i méně hezké chvíle. Dnes už naštěstí pořádáme společné večeře, při kterých vládne přátelská a pozitivní atmosféra a dobrá nálada.

Během večeří či rodinných obědů se rodiče často dozvídají o těch nejaktuálnějších novinkách v životě dětí, o jejich radostech i starostech, plánech či tajemstvích. Tato setkání a to, o čem se u stolu mluví, je mnohdy vlastně ještě podstatnější než večeře sama o sobě. Dnes už dávno neplatí starý přezítek, že u jídla se nemluví. Kdy jindy má rodina na sebe čas, když ne u společného jídla?

Vybavuji si, že i když byly mé děti ještě malé, zažívali jsme u stolu docela fajn momenty. Například když můj tehdy čtyřletý syn Kryštof vyprávěl příběh: „Jednou, to je už hrozně dávno, to jsem ještě ani nebyl na světě, to jsem byl ještě mrtvý, byl jsem u moře, které je hrozně daleko. A u toho moře mě kousl veliký tygr přímo do kolena...“ smála jsem se na celé kolo.

Nebo když mi má dcera Kateřina (tehdy jí bylo zhruba osm) při jednom

obědě zarputile pokládala jasné a konkrétní otázky na sexuální témata...

O několik let později jsme si koupili nový kuchyňský stůl. Ten měl asi o deset centimetrů větší průměr než náš starý stůl. Nato se při večeři rozpoutala diskuze plná filozofických úvah o tom, jak velká dekorativní miska by se doprostřed tohoto stolu hodila po estetické stránce ze všeho nejlépe.

Samozřejmě mám i méně příjemné zážitky. Ze všeho nejhorší bylo asi to, že jsem musela ke svým dětem každou noc vstávat, protože měly hlad anebo žízeň. To trvalo zhruba pět dlouhých let. Teprve později jsem si uvědomila, že za tento jejich noční zlovyk nesu vinu pouze já. A tak jsem se snažila je to zase hezky odnaučit.

Jistě jsou i vám důvěrně známy situace, kdy dítě během večeře několikrát rozlije sklenici s pitím, houpe se tak dlouho, až nakonec spadne i s židlí na zem, anebo se u každého jídla potýkáte s hlasitými a velmi nepříjemnými hád-

kami svých dvou dětí. Jistě vám budou povědomé i situace, kdy se i přes velké pracovní vytížení snažíte uvařit rychlou, ale obstojnou a docela chutnou večeři, a dítě ji nakonec odmítne s nejmístnými, až urážejícími poznámkami. Určitě také znáte případy, kdy dítě „na kolenou“ prosí, aby jíst nemuselo, protože prostě nemá hlad, a za několik minut nato ho přistihnete, jak leží na gauči a spokojeně pojídá tabulku čokolády...

V podstatě všechno dění v rodině se soustředí k rodinnému stolu, tedy charakter vaší rodiny se odráží při společných večeřích či obědech. Právě zde poznáte, jak jsou děti vychované, jestli umí dodržovat pravidla, na kterých jste se s nimi domluvili, ale také to, jestli jsou ohleduplné a slušné k ostatním lidem. Na tomto místě bychom snad dokonce mohli použít trefné (i když mírně pozměněné) heslo: „Stolování dobré, všechno dobré!“

## Co říkají dětské lékařky

**TÉMA STRAVA A STRAVOVÁNÍ DĚTÍ** je vůbec jednou z nejčastějších a nejfrekventovanějších otázek, se kterou se rodiče na dětské lékaře obrací. Samozřejmě proto, aby se ujistili, že dělají

všechno naprosto správně a dokonale. Velká skupina rodičů si dělá skutečné starosti se stravovacími návyky svých dětí, neboť se oprávněně domnívají, že v jejich případě není vše v normě.

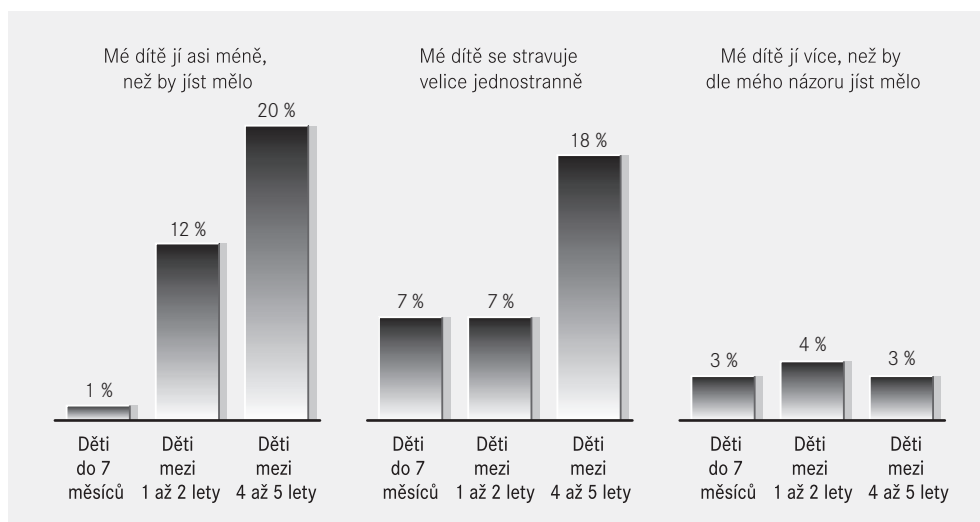
Právě tento fenomén jsme se snažili zachytit detailněji ve svém podrobnějším průzkumu, v němž jsme oslovili přes 400 rodičů, kteří se měli vyjádřit ke stravovacím návykům svých dětí. Jednalo se o děti ve věku od pěti měsíců do pěti let.

V první řadě nás pochopitelně zajímalo, kolik z těchto rodičů vnímá stravování svých dětí spíše jako problematickou záležitost. A výsledek? Překvapivě neměla většina dotazovaných rodičů naprosto žádný problém u kojenců, tedy dětí ve velmi útlém věku. V období kojení bylo u valné většiny rodin všechno v naprostém pořádku.

Necelých pět procent všech rodičů tvrdilo, že mívají problémy s krmením svých odrostlejších miminek, dětí ve věku od tří do sedmi měsíců. Ale již u dětí mezi dvanácti měsíci a pěti lety

výsledky vypadaly zcela odlišně. Zde zhodnotilo dvacet až třicet procent všech dotazovaných rodičů stravování a výživu dětí negativně. Sedm procent z nich dokonce tvrdilo, že mají opravdu závažné problémy, se kterými se bohužel potýkají opravdu dennodenně. Srovnajte sami a zjistěte, zda jste na tom lépe, či zda vás může uklidnit, že jste s dalšími rodiči „na jedné“ lodi:

- Nejčastěji si rodiče stěžovali, že jejich dítě příliš málo jí. Tento názor se vyskytoval u rodičů dětí do sedmi měsíců věku spíše ojediněle (jednalo se přibližně o pouhé jedno procento). Naopak u rodičů dětí mezi čtyřmi a pěti lety už to bylo dvacet procent!
- Rodiče dětí starších dvou let se také velice často shodli, že se jejich děti nejraději stravují jednostranně. To



tvrdilo také zhruba dvacet procent rodičů dětí mezi čtyřmi a pěti lety.

- To, že by dítě jedlo příliš mnoho, nezaznívalo často. Zdá se, že rodiče dětí mladších pěti let se s tímto problémem zpravidla nepotýkají. Že děti jedí více, než by měly, tvrdí maximálně čtyři procenta všech dotazovaných rodičů.

Z grafu na předchozí straně můžeme vyčíst, jak tento problém vnímá většina rodičů. U valné většiny dětí mladších šesti let se rodiče obávají toho, že dítě jí mnohem méně, než by mělo, a s tím pochopitelně úzce souvisí i jejich tvrzení, že je dítě příliš hubené.

V tomto kontextu se zdá být paradoxní, že opravdovým problémem současnosti není podváha (samozřejmě máme na mysli civilizované oblasti, v našem případě Evropu), ale právě naopak, dnes se potýkáme spíše s dětmi trpícími nadváhou již od velice útlého věku.

Tuto problematiku vnímá mnoho rodičů odlišně. Mnozí z nich mají na postavu svých vlastních dětí často mylné a scestné názory, které působí někdy až komicky...

Jednoho dne navštívil ordinaci sympatický pán s dvouapůlletým synem. Tento chlapec vážil přibližně dvacet kilogramů – tedy nejméně o pět kilo více, než by bylo přiměřené jeho věku. Starostlivý otec se s naléhavostí v hlase obrátil na lékaře: „Prosím, můžete zjistit, proč můj syn nechce jíst?“

Lékař se snažil otci vysvětlit, že jeho syn není v žádném případě podvyživený, ale že má naopak dokonce nějaké to kilo navíc, ale tatínek si stále stál za svým: „Ne, pane doktore, můj syn opravdu nejí téměř nic. Jenom asi tak sedm ovocných jogurtů denně, nic jiného.“

## Rozhodující pravidla pro správnou výživu dětí

**ZDÁLO SE NÁM ZVLÁŠTNÍ**, že zhruba pětina rodičů si skutečně upřímně myslí, že se jejich dítě špatně stravuje, nejčastěji se obávají, že málo jí. Jenže téměř všichni se mylí.

Zdravé dítě nejí nikdy málo ani „špatně“ za předpokladu, že mu rodiče

dávají dostatečně širokou paletu nejrozličnějších druhů potravin, pochopitelně pravidelně. O výjimkách z pravidel a norem, tedy o dětech nemocných, nebo o dětech, které mají sklony trpět chorobami souvisejícími se stravou a stravováním, si budeme povídat poz-

děti. Nyní se budeme věnovat dětem „zdravým“. Věřte, že tyto děti opravdu vědí ze všeho nejlépe, co, kdy a především kolik by toho měly sníst. Vědí to dokonce mnohem lépe než jejich rodiče. A překvapivě, čím mladší děti jsou, o to lépe to podvědomě cítí. I když tomuto tvrzení asi těžko věříte, vězte, že je to opravdu vědecky podložený fakt.

### ❖ Jednoduchá, ale účinná pravidla

Rádi bychom vám tuto skutečnost vysvětlili již nyní, na začátku této knihy, a současně vás hned na úvod seznámili s těmi nejpodstatnějšími pravidly a zákony, které by měly patřit k vašemu rodinnému stolu.

Jsou to pravidla, která nejsou naším výmyslem, ale vychází z oficiálních vědeckých údajů a poznatků. Americká terapeutka a specialistka z oblasti zdravé výživy dr. Ellyn Satter tato pravidla konkrétně a srozumitelně formulovala v jedné ze svých knih již v roce 1987 (*How to get your Kid to eat but not too much*).

V roce 1999 vydal americký Svaz dětských lékařů oficiální zprávu ke správné a zdravé výživě dětí se „zlatým pravidlem“, že „děti vědí samy nejlépe, co, kdy a kolik toho mají sníst...“

Na následující stránce jsme pro vás sestavili něco jako „pravidla hry“, kterých byste se měli striktně a důsledně držet bez ohledu na to, jestli má vaše dítě se stravováním problémy, či niko-

li. Budete-li se řídit podle těchto pravidel, neuděláte chybu. Tato pravidla sice vypadají na první pohled velice jednoduše, ovšem zdání klame. Uvidíte, že ani pro vás nebude zpočátku jednoduché je opravdu za každých okolností dodržovat, jednat podle nich a počínat si skutečně důsledně. Riziko, že se budete jak vy, tak vaše dítě snažit tato pravidla jakýmkoli způsobem obejít, je vysoké. Kromě toho máme letité zkušenosti s tím, že je i pro samotné rodiče velice těžké těmto pravidlům uvěřit (stejně jako je pro nás těžké vás přesvědčit o jejich pravdivosti a důležitosti).

Vzpomeňte si na malou Annu a její příběh, který jsme uvedli hned z počátku této knihy. Její matka udělala hned několik podstatných chyb, když se snažila svou dceru přinutit k tomu, aby i proti své vůli snědla vše, co bylo na talíři.

Snažte se zamyslet se nad tím, zdali se náhodou i vaši rodiče nedopustili podobných chyb. Bylo vaše dětství také spojeno spíše s negativními a nepříjemnými situacemi a stresem při jídle? Porušili i vaši rodiče některá z pravidel, která jsou vypsána na následující stránce? Mnoho rodičů se dopouští chyb už tím, že se vlastně „přehnaně snaží“ (ač to zní paradoxně) – snaží se za dítě rozhodovat. Rozhodovat o tom, co dítě bude a co nebude jíst, kdy a kolik toho vlastně může či musí sníst, ovšem právě tato rozhodnutí by rodiče měli přenechat pouze svým dětem.



## Co opravdu pomáhá

### Pravidla pro správné stravování

#### Vy rozhodujete:

- **Co** svému dítěti nabídnete
- **Kdy** mu to nabídnete
- **Jak** mu to nabídnete

#### Dítě rozhoduje:

- **Zda** vůbec **chce** jíst
- **Kolik** si toho přeje sníst

#### Vaše role:

- **CO?** Vy rozhodujete o tom, co bude dnes k jídlu. Snažte se brát v potaz všechno, co už o zdravé výživě víte, a na základě toho pak také jídlo připravujete.
- **KDY?** Vy rozhodujete také o tom, kdy a kolikrát denně se bude jíst. A v tento čas pak také podávejte jídlo.
- **JAK?** Vy rozhodujete také o tom, jaké chování budete u stolu tolerovat a jaké ne. Na vás záleží, „kolik“ dítěti povolíte, a kde stanovíte hranice slušného a akceptovatelného chování. Snažte se tato pravidla také prosadit, protože to, jaká atmosféra bude při rodinných večeřích vládnout, v podstatě záleží pouze na vás. Měli byste být pro své dítě dobrým, vlastně tím nejlepším vzorem. Jezte proto klidně a s maximální chutí.

Pokud je vaše dítě tak malé, že ještě nedokáže jíst bez vaší pomoci, pochopitelně mu pomáhejte, ovšem pouze do té míry, do které je to opravdu nezbytné. Tímto je váš úkol v podstatě splněn.

Pokud přesto děláte pro svoje dítě více, než je třeba, znamená to, že „podvádíte“ a snažíte se obejít přísná pravidla hry. Je to skutečně zbytečné a své dítě tím pouze rozmazlujete.

#### Role dítěte:

- V momentě, kdy si dítě sedne ke stolu a uvidí, co je k jídlu, by mělo mít možnost se svobodně rozhodnout, zda chce, či nechce jíst, a z nabídky na talíři nebo na stole si vybrat pouze to, na co má chuť. V tomto smyslu by dítě mělo mít možnost se samo rozhodovat.
- **Co** si z nabídky vybere.
- **Kolik** toho sní a kdy talíř odloží.

Toto pravidlo platí pro děti od útlého věku po děti školou povinné. U dětí, které ještě musíte krmit, dávejte dobrý pozor na to, abyste rozeznali jejich jasné signály, zda mu jídlo chutná či nechutná, anebo kdy „říká“, že je nasyceno.

Přesvědčení rodičů o tom, že právo rozhodovat, co se bude jíst a co ne, mají oni, způsobuje křik a hádky téměř ve všech případech. Také děti relativně často porušují pravidla a nepsané zákony stolování doma.

Rodiče jednají většinou špatně, když přenechají veškerá práva k výběru potravin a stravy na samotném dítěti (jako byl případ chlapce na straně 16, který se živil výhradně ovocnými jogurty).

Je chyba, když rodiče nechají rozhodnout své děti o době, **kdy** se bude jíst (matky, které své děti několikrát za noc krmí, protože ty mají opět hlad). Někteří rodiče dokonce přistoupí i na to, že si dítě může zvolit pravidla stolování dle vlastního uvážení (pokud vůbec nějaká pravidla uznává).

Ve všech těchto případech rodiče porušují pravidla stolování, své děti

vlastně „kazí“, a v podstatě je rozmazlují. Kromě toho tento styl jednání s vlastním potomkem přispívá k problémům, stresu a křiku nejen u rodinného stolu.

Mnoho rodičů se k tomuto tématu vyjadřuje skepticky: „Moje dítě přece nemůže samo rozhodovat o tom, co bude jíst. To by nejedlo už vůbec nic pořádného. Těch pár lžiček zeleniny, co do něho dostanu, mu přece nemůže uškodit! Zeleninu a ovoce prostě musí!“

Jedním z hlavních cílů této knihy je dokázat vám, že můžete důvěřovat tomu, že dítě si dokáže určit, kolik jídla sní a co to bude z předložené nabídky. Napíšeme vám dobré tipy a konkrétní pokyny, jak můžete aplikovat způsoby a pravidla stravování s ohledem na věk dítěte, a věříme, že budete spokojeni se svými výsledky a s dobrým zdravím svého dítěte.



## Shrnutí toho nejpodstatnějšího

### ---❖ Vlastní zkušenosti rodičů

Velice podstatnou a důležitou roli ve výchově vlastního dítěte (i) v oblasti výživy a stolování hrají vlastní zkušenosti z dětství.

### ---❖ Přehnaná starostlivost

Na základě ankety provedené dětskými lékaři se zjistilo, že si valná většina rodičů dětí do šesti let dělá o své dítě

vážné, ovšem neopodstatněné obavy: „Mé dítě jí příliš málo...“ Jen minimum rodičů má dojem, že jejich dítě jí více, než by mělo.

### ---❖ Rozhodující pravidla:

O tom, jaké jídlo bude na talíři, rozhodujete samozřejmě vy. Ale jestli bude dítě jíst a kolik toho nakonec sní, záleží pouze na něm.