



# Aby jídlo všechny bavilo

**Jídlo je mnohem více než jen základní potřeba:** Přináší s sebou také péči, náklonnost a uspokojení chuti. Jídlo se ovšem může rychle stát také náhradou za jiné, neuspokojené potřeby: Pokud malému dítěti nabízíme prs či láhev nejen k zahnání hladu, ale také k utěšení, rozptýlení nebo uklidnění, stane se z negativního rituálu zvyk, který se později může vyvinout v poruchu příjmu potravy. Při jídle jsou proto od počátku důležitá některá pravidla a pěkné rituály.

## Stůl se snídání – místo rodinných setkání

Snídaně je pro mnohé rodiny chvílí, kdy se vůbec poprvé sejdou. U společného jídla je možné pohovořit o uplynulé noci – například o zvlášť pěkných snech nebo o náhlém probuzení ze spánku. Je možné zde plánovat nadcházející den, všichni mohou vyprávět, co je onoho dne čeká. Dochází tak k důležité vzájemné výměně sdělení, tím spíše, že cesty členů rodiny probíhají během dne obvykle odděleně. Většinou děti dělá dobře, když mohou ráno vyprávět například o nepříjemných snech, o nevyřešených konfliktech nebo o nadcházející zkoušce ve škole. Mohou se tak do značné míry zbavit psychického napětí, což jim umožní mnohem snadněji vykročit do nového dne.

Pokud má dítě před sebou náročný den, pomáhá odkázat na něco hezkého, co se má během dne také odehrát. Možná by si mohlo vaše dítě samo vybrat oběd. Nebo plánujete na odpoledne společnou aktivitu, která dítě obzvlášť baví.

### I ranní morousové mají svá práva!

Rituály musejí odpovídat potřebám dětí a rodičů. A ať už jsou ranní rituály sebekrásnější – nikoho do nich nelze nutit! Ranní morouse najdeme mezi dospělými i mezi dětmi. Možná se vaše dítě necítí ještě úplně probuzené a nechce u snídaně nic vyprávět – pak to může udělat, pokud bude chtít, u večeře!

Pro vás jakožto rodiče platí: Pokud vykročíte do nadcházejícího dne optimisticky a pochopíte i obtížně splnitelné nároky a nadcházející těžké úkoly, předáte tím svému dítěti důležitou věc. To má ovšem smysl jen tehdy, pokud je vaše důvěra autentická. Děti mají po této stránce velmi jemná čidla. Okamžitě zjistí, že se před nimi něco přehrává. Proto je také v pořádku od snídaňového rituálu upustit, pokud by pro vás bylo utrpením vstávat kvůli němu dříve. Na (pozdější) lahodnou snídání přece vždycky ještě zbývá neděle.

---

## DOBA ROZLOUČENÍ

V některých rodinách představuje snídaně pro děti v rámci týdne téměř jedinou příležitost strávit čas s otcem, který se večer vrací domů velmi pozdě. V tomto případě se snídaně může konat v pevně vymezenou dobu, kterou rodina stráví vždy společně.

---

## TIP NA ÚSPĚCH

„Dám ti něco s sebou“: Pokud má vaše dítě před sebou obzvlášť náročný den nebo pokud je pro ně ranní loučení velmi těžké, pomozte mu malým rituálem. Na místo, kde snídá, položte nějakou svoji maličkost – ozdobu, šátek nebo něco jiného, co smí vaše dítě nosit u sebe, dokud je od vás oddělené. Může tak s vámi stále znovu navazovat „kontakt“ a posilovat se tak v těžkých chvílích. Možná bude dítě chtít poskytnout zvlášť oblíbenou věc – třebaš plyšovou hračku – i vám. Drobnost vám bude dítě po celý den připomínat.

### Snídaňový rituál

Zde jsou tipy, jak docílit toho, aby se společná snídaně stala hezkou událostí, z níž je možno načerpat sílu pro celý nadcházející den:

- › Pokud je dost času, mohou dva členové rodiny po ránu dojít do pekárny pro čerstvé housky.
- › Každý smí pít ze svého oblíbeného šálku a sedět na svém obvyklém místě. Všichni mohou jíst a pít tak mnoho nebo tak málo, jak sami chtějí.
- › Vyprávějte si navzájem, jak se vám spalo a co se vám zdálo.
- › Promluvte o tom, co členy rodiny onoho dne čeká: Pohovořte o nadcházejících těžkých úkolech, ale také o potěšujících událostech.
- › Zaměřte se na dopoledne a stanovte dobu v průběhu dne, kdy budete s dítětem – to je důležité zejména tehdy, pokud má dítě před sebou sportovní zápas nebo test.
- › Připravte dítěti chutnou svačinu. Starší děti vám s prací rády pomohou, případně mohou jídlo připravit samy.
- › Pokud vaše dítě potřebuje poněkud povzbudit, položte mu pod jeho talíř se snídaní něco zvláštního. Může to být lístek s milým vzkazem nebo třeba mince pro štěstí.

## Společné vaření

Společné rituály v kuchyni jsou v mnoha ohledech velmi cenné: Podporují každodenní kompetence vašeho dítěte a praktickou činnost, poskytují mu také smyslové zkušenosti. Nikde v domě totiž nenajde tolik smyslových podnětů jako v kuchyni: nesčetné vůně, nekonečně mnoho k vidění, nanejvýš zajímavé zvuky, spoustu věcí k uchopení – a na konci lákavý výsledek. Kromě toho upevňuje týmová práce v kuchyni rodinné vazby, neboť se při ní společně tvoří pro všechny. Ve vašem dítěti, které přispívá k tomu, aby se jídlo podařilo, navíc posiluje kladné sebehodnocení.

### Pravá ruční práce

Hnětení těsta považují děti za oblíbenou činnost: Jde o smyslový zážitek, který navíc napomáhá rozvoji hrubé a jemné motoriky. Kromě toho vede k chutnému či – v případě slaneho těsta – kreativnímu výsledku. Společně zaspívaná případná písnička (například „Pekla vdolky z bílé mouky...“) pak dodá činnosti ideální hudební rámec! Navíc pomáhá hnětení těsta malým svěhlavičkám, které si tak hezky vybijí zlost (viz také str. 71).

### První samostatné pokusy

Jestliže vaše dítě hodně pomáhá v kuchyni, bude brzy chtít i samo něco uvařit nebo upéct. Existuje celá řada receptů, které děti dokážou rychle a bez problémů napodobit. V kuchařkách pro děti najdete mnoho nápadů na veselé pokrmy, které by vaše dítě mohlo samo v kuchyni připravit (např. v knize Receptíky pro kuchtíky). Možná by také mohlo být jednou za týden či za měsíc šéfkuchařem, který ponese za jídlo hlavní zodpovědnost. Samozřejmě že své jídlo rodině následně také servíruje – a všichni ochutnají!

---

### TIP Křehké těsto ke tvarování

K výrobě různých tvarů se křehké těsto hodí zvláště dobře. Vaše dítě si z něj může vyrobít například jedlé figurky. Zde je základní recept na jeho výrobu: 200 g mouky rychle promísíme s jedním vejcem, se 70 g studeného másla a s balíčkem vanilinového cukru. Dobře prohněteme. Hotové těsto zabalíme do alobalu a dáme na dvě hodiny odpočinout do chladničky. Poté z těsta odkrajujeme malé kousky, z nichž na pracovní desce formujeme hady. Tvoříme z nich preclíky, písmena nebo čísla. Pečeme 10–15 minut při 200 °C. Upečené ozdobíme.

---

---

## DVOJNÁSOBNÁ CHUŤ

Pokud dětem dovolíte pomáhat v kuchyni, bude jim chutnat dvojnásob.

---



### Pro zvláštní kuchařské dny

Od pomocníka v kuchyni k šéfkuchaři: V kuchyni je potřeba řada lidí. Už s několika málo rekvizitami je můžete zapojit do hry.

- › Bílá kuchařská čepice a zástěra pro kuchaře, malá pestrá zástěrka nebo utěrka kolem pasu pro pomocníka, motýlek pod krk pro číšníka – až každý odehraje svůj part, role se vymění.
- › Uspořádejte poznávací test vůní a chutí: Zavažte dítěti oči a dávejte mu přičichnout k rozmanitému koření, ale též ke kouskům ovoce a zeleniny a k různým druhům uzeniny a sýra. Poznává, co je to? Nebo raději hned otestuje i chuť?
- › Pomocí vykrajovátek nemusí vaše dítě vypichovat pouze tvary z lineckého těsta – lze jimi dát nejrůznější podoby sýru, chlebu či uzenině. Hotové tvary může dítě pěkně urovnat na velký talíř. Pokud bude chtít, může hned také namazat chleby pro celou rodinu.
- › Dítě může zdobit studené talíře právě nakrájenou zeleninou nebo čerstvými bylinkami, které samo natrhá na kousky. Možná uspořádá suroviny na talíři do podoby obličeje.

## Vychutnávejte jídlo společně

Oslavujte společné chvíle u stolu, jak často to jen bude možné. Naplánujte si pro uvedenou příležitost vždy dostatek času. Společné jídlo přináší také odpočinek a příležitost k načerpání energie. Doba vymezená na jídlo by měla být časem, který rodina skutečně věnuje sobě samé a který prožívá společně – jakkoli se někdy u stolu sejde jen její část.

Vaše dítě by se mělo brzy naučit, že každé jídlo je poklidné, požítky naplněné setkání se členy rodiny. Uvedenou zkušenost můžete svému dítěti zprostředkovat dokonce už v období kojení (viz text od str. 62). Později můžete dítěti ukázat, že je samozřejmé jídlo rychle nezhltnout. Vytvořením patřičného rámce můžete význam jídla podtrhnout: Pěkně prostřený a ozdobený stůl s náladovým světlem svíčky promění jídlo v malý svátek. Pokud máte k dispozici velký jídelní stůl, můžete jej dekorovat podle aktuálního ročního období (viz str. 110). Nedopřávejte si tento luxus jen kvůli hostům. Zasloužíte si jej také sami.

### Rituály u stolu

Láskyplně prostřený stůl a příjemná atmosféra u stolu dokážou někdy zabránit i vzniku hrubých manýr při jídle – garancí lepších mravů při stolování ale samozřejmě nejsou! Naučit se vhodnému chování u stolu představuje pro děti dlouhý proces. Mnohé se musí vysvětlovat stále znovu, až si rodiče někdy kladou otázku, zda by neměli svoji snahu vzdát. I v tomto případě platí: Čím dříve začnete se zaváděním rituálů u stolu, tím samozřejměji budou přijímány. Kromě toho platí, že určitá pravidla považují děti za důležitá samy od sebe, ať už se jedná o sezení na vlastním oblíbeném místě nebo o veselou a příjemnou atmosféru u stolu. Podpořte ji například tím, že se všichni u stolu vezmete za ruce a společně odříkáte pár veselých rýmů, vhodných ke stolu – měly by být tak jednoduché, aby je dokázali odříkat i nejmladší členové rodiny.

---

### PRO SLEPIČKY A LIDIČKY

Básnička ke stolu:  
Puť, puť, slepičko,  
zůstaň, kde máš vajíčko.  
Když mi nesníš svačinku,  
zrníčko ti nasypu.  
Puť, puť, puť –  
a teď dobrou chuť!

---

Možná budete chtít společně se svými dětmi také vyjádřit vděčnost za to, že máte před sebou dobré jídlo a že všichni členové rodiny sedí u stolu zdraví a dobré mysli. Pokud chcete, můžete vždy jídlo samozřejmě zahájit také náležitou drobnou modlitbou.

---

## MODLITBA U STOLU

„Každé zvířátko  
 má své jídlo.  
 Dáváš pít  
 každé kytičce.  
 Ani nám jsi  
 nedal málo.  
 Milý Bože,  
 děkujeme ti velice!“

---

### Jak ozvláštnit jídlo

Čas od času, třeba jednou za měsíc, si můžete společné stolování okořenit hraním různých rolí.

- Vaše dítě může například plnit úkoly obsluhy, která prostírá pro všechny členy rodiny a která po jídle opět uklidí. Když se potom usadíte jakožto host, zeptá se vás dítě na vaše přání, doporučí vám speciality kuchyně, přijme od vás objednávku a nakonec vám přinese jídlo. Než mu zaplatíte a ono poklidí stůl, přirozeně se vás nezapomene zeptat, zda vám chutnalo.
- Role střídějte: Během příští hry budete obsluha, zatímco dítě host. Jednou budete sedět v nejvybranějším podniku, jindy v italské či španělské restauraci nebo na venkovní zahrádce. Odpovídajícím způsobem pozměníte také dekorace na stole.
- Zkuste si zahrát i na cizince, kteří se právě poprvé setkali v restauraci. Slušně se navzájem představte a začnete se živě bavit. Ptejte se svého souseda u stolu na jeho životní a rodinné poměry. Dozvíte se zajímavé věci!

### Jemné dámy a elegantní páni

Hraní rolí u stolu může rovněž napomoci při odstraňování manýr při jídle, přičemž celý proces může přinášet účinkujícím velkou radost. Pokud si vaše dítě hraje na to, že sedí ve vybrané restauraci, bude určitě chtít také vybraně jíst. Konečně to patří k věci. Správné držení příboru, žvýkání se zavřenými ústy, zdvořilá mluva, rovné držení těla – to všechno je najednou jednoduše zábavné!

### Požitek bez mocenských bojů

Také v případě jídla platí: S každodenními rituály je pro děti většinou jednodušší akceptovat smysluplná pravidla, která

## TIP Když jedí prasátka

Přestože veškeré domlouvání ani ty nejhezčí dekorace na stole nebyly nic platné a chování vašeho dítěte u stolu je pro zúčastněné stále znovu zdrojem stresu, neměli byste svoji snahu vzdávat. Udělejte ústupek: Jednou týdně nebo měsíčně vyhlase „den prasátek“. Každý může jíst, jak chce: rukama, nebo dokonce bez nich, s mlaskáním, chrochtáním...

Každý si ovšem musí svoje špatné návyky u jídla ušetřit výhradně pro tento den. Je pravděpodobné, že bude „den prasátek“ brzy zbytečný, neboť to, co je povoleno a trpěno, rychle ztratí na přitažlivosti. A možná brzy ani vašim dětem nebude připadat tak hezké, když ostatní jedí „jako prasátka“.

nastavili rodiče, podmínkou ovšem je, že jich nesmí být příliš mnoho. Potřebu malého množství jasných zásad pochopí každý – a každý také může tyto zásady dodržovat. Přehodnoťte proto svá očekávání a učinite ústupky: Dávejte pozor především na to, abyste dítě u jídla neustále nenapomínali. Jinak se stůl brzy změní v bitevní pole a jídlo nebude nikomu chutnat. Promluvte o nevhodných způsobech chování u stolu raději někdy jindy než právě při jídle, obvykle je to účinnější.

Dovolte svému dítěti, aby vám pomohlo s prostíráním a s dekorováním stolu. Možná se rozhodnete společně s dítětem vytvořit nějakou ozdobu na stůl. Potom bude vaše dítě jistě také samo lpět na dodržování klidné, sváteční atmosféry u stolu. Pak bude jídlo všem chutnat mnohem více.

Brzy by mělo být samozřejmé, že všichni pomáhají – s přípravou jídla, s prostíráním a sklizením ze stolu stejně jako s mytím nádobí a s utíráním. Pokud máte více dětí, měly by se jejich povinnosti a výhody každý den či týden obměňovat, aby vše probíhalo spravedlivě. Možná si budete chtít vyrobít týdenní plán pro celou rodinu, následně jej opatříte dvěma magnetky a pověsíte v kuchyni.