



Jak poskládat jídelníček?

- ✓ **Snídaně** by měla obsahovat zdroj sacharidů, bílkovin a porci zeleniny nebo ovoce.
- ✓ **Oběd** by měl také obsahovat zdroj bílkovin, sacharidů a porci zeleniny. Součástí oběda je polévka a může obsahovat také dezert. Dezert nebo ovoce jsou vhodným doplňkem obzvláště při potřebě navýšit hmotnost.
- ✓ **Večeře**, teplé i studené varianty, by měly obsahovat kvalitní zdroj bílkovin a sacharidů a opět zeleninu; nejlépe je zařadit všechna patra pyramidy, samozřejmě přiměřeně. Večeře je velmi důležitou součástí stravovacího režimu. V ideálním případě by měla být 2 až 3 hodiny před spaním. Podstatné je, aby dítě nešlo spát ani s plným ani s prázdným žaludkem.
- ✓ **Tekutiny** – denně bychom měli vypít přibližně 2 l tekutin (nepočítá se alkohol, káva ani zelené či černé čaje). Na pitný režim bychom neměli zapomínat, ovšem nadměrný příjem také škodí. Při problémech se zapomínáním na pitný režim pomáhá mít při sobě láhev, sklenici na stole nebo si nastavit budík do mobilu. Teplý nápoj po ránu pomáhá pohybu střev a může tak pomoci ulevit od zácpy.



Jaké živiny ze stravy získáváme?

- ✓ **Tuky** – jsou nejvydatnějším zdrojem energie, dále jsou potřeba např. pro vstřebávání některých vitaminů, stavbu buněk a funkci mozku. Zdroji tuků jsou tučné ryby, avokádo, ořechy a semena, máslo a oleje, které rozhodně mají v jídelníčku své místo. Panenské neboli za studena lisované oleje se hodí do hotových pokrmů nebo salátů. Zdroji tuků jsou také mléčné výrobky (vyjma nízkotučných, které nejsou vhodné).
- ✓ **Sacharidy** – jsou také důležitým zdrojem energie. Jsou obsaženy v obilovinách a výrobcích z nich, bramborách, také v luštěninách a zelenině. Zelenina, ovoce a celozrnné obiloviny jsou zároveň zdroji vlákniny, která je důležitá pro správnou funkci zažívacího traktu a zdroji vitaminů a minerálních látek. Mezi zdroje sacharidů patří i sladkosti. V přiměřeném množství mohou být sladkosti bez obav součástí běžného jídelníčku. Neměly by se však stát jediným zdrojem sacharidů a nahrazovat běžnou porci jídla.
- ✓ **Bílkoviny** – jsou základní stavební materiál lidského organismu, tvoří především svaly (včetně srdeční svaloviny a svalů dýchacích) a kosti, dále např. hormony a enzymy. Kvalitními zdroji bílkovin jsou maso, ryby, uzeniny, mléko, vejce, luštěniny a v menším množství také oříšky a semena. Mléko a mléčné výrobky jsou také zdrojem vápníku, zakysané mléčné výrobky dále pomáhají správné funkci zažívacího traktu.



www.anabell.cz



Manuál pro rodiče dítěte s poruchou příjmu potravy

Centrum Anabell, z. ú. | www.anabell.cz | posta@anabell.cz

Manuál pro rodiče dítěte s poruchou příjmu potravy vytisklo Centrum Anabell, z. ú. v rámci projektu *Mezi námi* s podporou Krajského úřadu Jihomoravského kraje, Magistrátu města Brna, Nadačního fondu Avast a Ministerstva práce a sociálních věcí ČR.

© Centrum Anabell, 2019, 1. vydání



Doporučení psychologa

Trpělivost a čas: Je potřeba se obrnit jistou trpělivostí. Změny se obvykle začnou dít až po týdnech či měsících spolupráce. Důležité je pomoci dítěti tyto změny udržet. Vaše dítě potřebuje určitý čas, není pro něj lehké začít měnit něco, co považuje za správné.

Ocenění, vyjádření lásky a emocí: Oceňujte dítě za pokroky v různých oblastech jeho života. Svou lásku dávejte najevo verbálně i neverbálně, stejně tak své emoce, obavy a strach o dítě. Vyjádření strachu o dítě je účinnějším prostředkem než obviňování, přikazování, zakazování či nucení.

Respekt k emocím dítěte: Dítě často pociťuje strach z tloušťky, strach z potravin, u kterých nezná složení, strach ze selhání. Tyto strachy nezlehčujte, pokuste se ptát na detaily a naslouchejte. Domluvte se s dítětem, co by mu pomohlo v situaci, kdy ho strach přepadne.

Komunikace: Nejdůležitější je komunikovat. Mluvte s dítětem. Mluvte však nejen o problému. Mluvte s dítětem například o jeho zájmech, o tématech, o nichž jste hovořili dříve. Je dobré nedělat z poruchy příjmu potravy ústřední téma rodiny. Naslouchejte dítěti a na komunikaci se sami aktivně podílejte. Nezlehčujte obavy dítěte, ale upozorněte na zdravotní rizika. Vyslechněte si jeho názor. Zároveň vyjadřujte názor svůj. Zvolte si hranice pro další postup v léčbě. Buďte připraveni, že dítě nemusí mít na danou situaci reálný náhled. Jako rodiče jste za dítě zodpovědní, nabídněte mu při společné cestě léčbou svoji podporu.

Motivace: Zdůrazněte pozitiva léčby, jako je například návrat k zálibám, zlepšení vztahů s kamarády i rodinou, volnost při stravování, snížená kontrola nad svým tělem. Hledejte motivaci v drobných pokrocích, které v procesu léčby dítě učiní.

Jídelní režim v rodině: Po nutričním poradenství se zaměřte na to, zda je dítě schopno doporučení dodržovat. Zaměřte se na to, co je pro něj těžké. Většinou se jedná o problémy s cukry a tuky. Je dobré, aby rodina podporovala dítě v zavedení změn, kterých je schopno. Společné stolování může být spojováno nejen s jídlem, ale zejména s příjemným prožitkem společně stráveného času.

Základní postoj ke všemu by mělo být přijetí: „Vím, že je ti v tom těžko, že je to těžké, cítíš se, jako bys byla/byl pořád jen v kruhu..., ale pojďme to vyzkoušet znovu, jinak, lépe.“ Dítě podpoříte také tím, že mu vyjádříte své přijetí bez jakékoli podmínky.

Důležité je, abyste se nebáli a uměli si i vy říci o podporu a pomoc. Nejste na to sami. Jsou kolem vás lidé, kteří vám s vaší situací rádi pomohou. Nemusíte všechno vědět a klidně to dejte najevo i před dítětem. Ani ono pak nebude mít strach se zeptat.



Doporučení nutričního terapeuta

Jídlo je běžná součást života. Je to nástroj k tomu, abychom mohli žít a abychom měli energii. Lze o něm mluvit jako o léku. Proto je potřeba mu věnovat pozornost a osvojit si normální stravovací návyky. Na druhou stranu ale naopak není dobré zabíhat do extrémů a dělat z jídla náplň života.

Co znamená normální stravování?

- Jíst bez omezení, nedělit potraviny na „zdravé“ a „nezdravé“.
- Nedržet se žádných diet, pokud to nevyžaduje zdraví dítěte. Nekupovat potraviny s označením „nízkokalorické“ či „nízkotučné“, „light“, „bez cukru“ apod., které neposkytují potřebné množství živin a energie.
- Jíst bez výčitek a nevyhýbat se stravovacím zařízením či oslavám.
- Jíst pestře, pravidelně a přiměřeně.

Pestrost

Pokud byl jídelníček vašeho dítěte omezený, je potřeba, aby jej postupně rozšiřovalo. Každou novou potravinu přidávejte do jídelníčku nejprve v malém množství, pak postupně navyšujte. Další novou potravinu zařazujte po zhruba 3 dnech.

Pestrá strava zajišťuje přísun všech potřebných živin. Snažte se tedy střídat barvy ovoce a zeleniny, zařazovat různé přílohy, nevynechávat mléčné výrobky a maso. Nezapomínejte na ryby, luštěniny ani ořechy.

Přiměřenost

Velikost porcí závisí na věku, předchozím příjmu potravy, pohybové aktivitě během dne a na tom, zda je potřeba přibírat nebo jen udržovat tělesnou hmotnost. Porce není třeba (a ani žádoucí) detailně měřit či vážit, stačí je odhadovat. Pokud si s porcemi nevíte rady, poraďte se s nutričním terapeutem.

Pravidelnost

Při návratu k normálnímu stravování se mohou objevovat nepříjemné pocity, jako bolest žaludku a nadýmání, pocit předčasné plnosti či přejedení. Důležité je v takovém případě myslet na to, že jde o normální reakci na původní nevhodný jídelní režim a zažívací trakt si nyní musí postupně zvyknout. Je nutné nepolevovat, nesnižovat příjem potravy a stravovat se pravidelně.

Pravidelný příjem zajišťuje tělu rovnoměrný přísun energie a živin. Pokud tělo nehladoví, nemá důvod tvořit si zásoby. Pravidelností lze také předejít přejídání i zvracení.

Denní příjem potravy rozdělte na pět až šest jídel: tři hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) a dvě až tři svačiny (dopolední, odpolední a po večeři).