

MOTÝL

CHARLOTTE STIRLING-REED

ŠŤASTNÉ A SÝTE BATOĽA

„Ako odborníčka
na výživu detí môžem
s čistým svedomím
odporučiť práve túto
knihu.“

Mgr. Judita Tkáčová,
nutričná terapeutka



Ako vychovať spokojných a samostatných
malých aj veľkých papkáčov.

**ŠŤASTNÉ
A SÝTE BATOĽA**



ŠŤASTNÉ A SÝTE BATOĽA

Všetko, čo potrebujete vedieť
na to, aby ste vychovali šťastných
a samostatných malých jedákov

CHARLOTTE STIRLING-REED

HOW TO FEED YOUR TODDLER

Copyright © Charlotte Sterling-Reed, 2022

First published as HOW TO FEED YOUR TODDLER in 2022 by Vermilion, an imprint of Ebury Publishing. Ebury Publishing is part of the Penguin Random House group of companies.

All rights reserved.

Translation © Lucia Richterová, 2023

Cover © Haarala Hamilton, 2022

Illustrations © Lucie Stericker, Studio 7:15, 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2023

ŠŤASTNÉ A SÝTE BATOLA

Napísala: Charlotte Sterling-Reed

Preložené z anglického originálu, ktorý vyšiel vo vydavateľstve Vermilion.

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat ani šíriť v nijakej forme, ani nijakými prostriedkami bez písomného súhlasu vydavateľa.

Preložila: Lucia Richterová, 2023

Foto Judity Tkáčovej © Judita Tkáčová

Zodpovedná redaktorka: Mária Tulinská

Sadzba: Zuzana Ondrovičová

Vydalo: Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o.

www.vydavatelstvomotyl.sk

Vydanie prvé. Rok vydania 2023

Tlač: Tisk Centrum, s. r. o., Moravany u Brna, Česko

ISBN: 978-80-8164-342-2

OBSAH

ÚVOD	6
-------------	----------

1	Budujeme pozitívny vzťah k jedlu	14
----------	---	-----------

2	Ako na vyváženú stravu	48
----------	-------------------------------	-----------

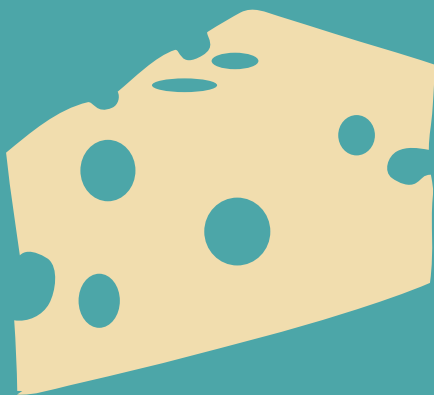
3	Papáme aj vonku a v reštaurácii	90
----------	--	-----------

4	Recepty	106
----------	----------------	------------

5	Užitočné rady	200
----------	----------------------	------------

REGISTER	206
-----------------	------------

POĎAKOVANIE	208
--------------------	------------



The background is a solid teal color. It is decorated with several stylized botanical illustrations. In the top left, there is a white leaf with a green vein. To its right is a thin, yellow, swirling vine. Further right is a large, yellow, teardrop-shaped object with a circular hole in the center. In the bottom left, there is a yellow leaf. In the bottom right, there are three small, yellow, bow-shaped objects with serrated edges. In the center, the word 'ÚVOD' is written in a bold, black, sans-serif font.

ÚVOD

Obdobie odstavovania dieťaťa od dojčenia prináša so sebou často neistotu, pochybnosti a je veľmi náročné. Preto som sa pustila do písania knihy *How to Wean Your Baby* (Ako odstaviť svoje bábätko). Lenže pochybnosti týkajúce sa kŕmenia a stravovania malého dieťaťa s príchodom jeho prvých narodenín vôbec nezmiznú. Keď sa z bábätko stane batoliatko, rodičia si kladú otázku: „A čo ďalej?“ Odpovede ponúka práve táto kniha...

Knihá *Šťastné a sýte batola* opisuje, ako by mali vyzeráť ďalšie kroky na vašej spoločnej ceste spoznávania potravín – začíname od dvanásteho mesiaca veku dieťaťa a pokračujeme až po predškolský vek. Cieľom tejto knihy je, aby vám tento beh cez prekážky prinášal radosť aj sebadôveru! Do knihy som zahrnula vedecké poznatky o výžive batoliat, ktoré podávam v ľahko stráviteľnej a zrozumiteľnej forme vhodnej pre unavených rodičov či opatrovníkov, ktorí, podobne ako ja, majú len málo voľného času.

Kľúč k porozumeniu, ako pristupovať k stravovaniu detí, spočíva v sebadôvere rodičov. Väčšina z nás vo výchove voľne improvizuje a možno to máte podobne aj v prípade stravovania svojho dieťaťa. Je to úplne normálne, no ak často premýšľate nad tým, ako a čím kŕmiť svoje batola, zrejme si už teraz počínate oveľa lepšie, než si myslíte.

Úmyslom knihy *Šťastné a sýte batola* je zbaviť vás stresu zo stolovania a kŕmenia dieťaťa, zabrániť akýmkoľvek pocitom viny a do cieľiť, aby vám celý proces prinášal viac radosti. Netvrdím, že nezažijete žiadne výkyvy, no dúfam, že po prečítaní knihy sa budete cítiť pripravenejší na zvládanie drobných prekážok a zakopnutí, ktoré sa časom objavajú. Verím, že nadobudnete väčšiu istotu v tom, ako kŕmiť svoje batola. Neexistuje jediný zaručený prístup k stravovaniu detí, ktorý by fungoval pre všetkých. Obvykle si to vyžaduje trochu experimentovania a niekedy musíte zistiť sami, čo sa najlepšie osvedčí vám i vašej rodine. Okrem toho, to, ako dieťa doteraz pokročilo na svojej stravovacej ceste, sa odlišuje od rodiny k rodine, takže každý začína z iného východiskového bodu. Jednoducho berte na vedomie, že na tejto ceste nutne narazíte aj na prekážky – pomôže vám to zbaviť sa tlaku a nadobudnúť väčšiu istotu. Mne pomáha, keď si v duchu pravidelne opakujem: „Je to iba obdobie.“

Spoločné stolovanie rozvíja váš vzájomný vzťah a dokonca nastanú aj podarené momenty, ktoré si viac užijete, ak ste uvoľnení a máte potrebnú sebadôveru.

ČO OČAKÁVAŤ

V knihe sa dozviete, ako:

-  zvládnuť obávané obdobie detskej priberčivosti, ako vytvoriť príjemnú atmosféru pri jedle,
-  vytvoriť pre batola vyvážený jedálny lístok, kde nachádzať inšpiráciu na nové pokrmy,
-  zvládnuť jedenie mimo domova vrátane stravovania v jaslach.

Všetky informácie som písala so zreteľom na aktuálne odporúčania a zistenia týkajúce sa stravovania batoliat a vychádzala som z odporúčaní odborníkov aj z mojich vlastných skúseností. Kniha obsahuje časť s receptami na chutné jedlá vhodné pre celú rodinu, ako aj užitočnú časť, ako riešiť najbežnejšie problémy. Dúfam, že táto komplexná kniha vám pomôže s výchovou detí, ktoré skutočne milujú jedlo.

Poznámka: v celej knihe používam úmyselne výrazy rodičia/ opatrovníci, ktoré sa vzťahujú na kohokoľvek, kto sa stará o dieťa.



PÁR SLOV NA UISTENIE

Prvé roky predstavujú skvelú príležitosť na premýšľanie o stravovaní vášho batolaťa – deti rastú nesmierne rýchlo a jedlo, ktoré konzumujú, predstavuje základ, ktorý ovplyvní aj ich budúce celkové zdravie. Preto zoznamovanie a privykanie na zdravú a vyváženú stravu znamená aj to, že sa pravdepodobne budú zdravo stravovať, aj keď vyrastú. Stravovacie vzorce a návyky sa vytvárajú v útlom detstve, takže ak chcete dieťaťu pomôcť objavovať pestrú paletu jedál a mať z nej pôžitok, táto kniha je pre vás ako stvorená!

Navyše, deti sú neuveriteľne húževnaté, no dokonca aj počas období priberčivosti, keď si v jedle vyberajú, z dlhodobého hľadiska ich rast a výživa pravdepodobne priveľmi neutrpí. Obdobia odmietania istých jedál tvoria súčasť celého procesu a táto kniha vám ukáže, ako to všetko zvládnuť.

NIEČO O MNE

Kedže ja sama mám dve deti, som v tom s vami! Moja dcéra Adaline má dva roky a môj syn Raffy práve oslávil piate narodeniny. Aj na základe skúseností s ich kŕmením a stravovaním môžem rodičom radiť a dávať im odporúčania. Nestačí však jednoducho vyhlásiť: „Dodržiavajte tieto zásady a všetko bude v poriadku.“ Okrem toho, niekedy aj napriek všetkému odhodlaniu a úsiliu štandardné rady jednoducho nezaberajú a rodičia potrebujú viac poznatkov a detailov. Samotné deti bývajú často nevyspytateľné – ich emócie sa menia z minúty na minútu, nehovoriac o dňoch, týždňoch a rokoch. U nás doma sme si pri jedle už všeličím prešli a zažili mnoho náročných období, najmä s mojím synom Raffym.

Prostredníctvom osobných a praktických skúseností s mojimi deťmi som zistila, čo naozaj robiť a nerobiť pri výžive batoliat, čo funguje a naopak, čo nefunguje, keď chceme dosiahnuť, aby deti jedli a aby im chutilo. Príručka vznikla aj vďaka množstvu výskumov v tejto oblasti, mojej dlhoročnej praxi v tejto sfére a pravidelným rozhovorom s tisíckami rodičov.



Päť kľúčových princípov

Podľa môjho názoru pri krmení bábätiiek a batoliat je dôležité upustiť od myšlienky „prinútiť svoje dieťa niečo zjesť“ a namiesto toho sa zamerať na to, aká atmosféra panuje počas stolovania. Existuje pár kľúčových princípov, ktoré povzbudia vaše dieťatko k tomu, aby dobre jedlo. Zároveň predstavujú pomoc, keď batola práve prechádza obdobím priberčivosti. Som presvedčená, že pomocou týchto základných kameňov skutočne dokážete vychovať šťastných a zdravých jedákov.

1. Jedávajúce spoločne: buďte pre dieťa vzorom vždy, keď to je možné

Deti si obvykle berú príklad z rodičov a napodobňujú ich výber jedál, ich stravovacie návyky aj postoje k jedlu. Ak deti vyrastajú v prostredí, kde jedlo tvorí dôležitú súčasť rodinného života a je skôr zdrojom pôžitku než nutnosťou, existuje šanca, že z nich vyrastú malí labučníci a obľúbia si rozmanité druhy jedál. Ukážte svojmu dieťatku, čo a ako jesť. Predvedte mu, ako si jedlo a stolovanie vychutnávať. Patrí sem aj názorná ukážka toho, ako má vyzeráť vyvážená strava – ak dieťa vidí, že máte radi rozmanitú a vyváženú stravu, s väčšou pravdepodobnosťou bude kráčať vo vašich šľapajach. Neznamená to však, že musíte sedieť pri dieťati a jesť presne to isté jedlo. Keď vám to však okolnosti dovoľia, skúste zo spoločného času stráveného pri jedle vyťažiť čo najviac – napríklad počas víkendov – alebo zariadte, aby väčšinu dní niektorý člen rodiny s dieťatom cielene stoloval aspoň počas jedného denného jedla.

2. Nenúťte deti do jedla

Mnoho výskumov dokazuje, že nútenie do jedla má presne opačný účinok. Keď nútime deti jesť, alebo im nanucujeme určité potraviny či jedlá, tieto budú pre deti menej príťažlivé, stolovanie a čas strávený pri jedle vôbec nebude príjemný a vzťah detí k jedlu, jedeniu alebo stolovaniu sa pravdepodobne naruší. Dokonca aj veľmi jemné prehováranie typu: „Ešte aspoň jednu lyžičku,“ „Prosím ťa, zjedz to – trvalo mi tri štvrté hodiny, kým som to pripravila,“ alebo: „U nás doma predsa jedlom neplytváme,“ môže spôsobiť rovnaký efekt.

Deti pod vplyvom nútenia prestávajú vnímať svoju chuť do jedla a nevnímajú si pocit sýtosti, ktorý im signalizuje vlastné telo.

3. Počúvajte svoje dieťa a zapojte ho do stolovania

Počúvajte svojej dieťatko a dovoľte mu, aby sa do stolovania aktívne zapájalo. Napríklad, ak povie, že má dosť a nechce už viac jesť, rešpektujte to. Ak povie, že dnes nechce brokolicu, rešpektujte aj to.

Navyše, vaša rodičovská reakcia je absolútne kľúčová: keď vám dieťa povie „Nie som hladné“ (dokonca aj keď je hladné), a vy zareagujete vetou „To je v poriadku, nemusíš to zjesť, ak máš dosť“ a dôsledne to dodržiavate, dieťa pochopí, že ho nikto nebude nútiť jesť a svoj apetít má vo vlastných rukách. Pomôcť môže aj to, ak mu poskytnete možnosť vybrať si. Jednoduchá otázka „Prosiš si na večeru hrášok alebo mrkvu?“ v dieťati vzbudzuje pocit, že ho zapájate do rozhodovania, čo sa bude jesť.

Všetko týkajúce sa jedla môže byť zábavnejšie a dôvernejšie, keď sa prestaneme sústreďovať iba na samotné jedenie, ale zapojíme deti aj do prípravy jedla, nakupovania, pestovania i varenia a umožníme im trošku sa s jedlom vyblázniť.

4. Neustále skúšajte a ponúkajte rôzne potraviny

Chuť do jedla býva u detí často nestála, neprestajne sa mení. To, že im podľa ich slov nechutí jedlo, ktoré ste pripravili alebo ktoré im ponúkate, neznamená, že im neskôr nezachutí. Kľúčovým faktorom je *oboznámenosť*. Deti majú rady veci, ktoré dôverne poznajú. Preto, ak vám dieťa v jeden deň oznámi, že mu nechutí brokolica, pokojne to rešpektujte a dovoľte mu nechať ju na tanieri. Z jedálneho lístka ju však nevylučujte. Naďalej ponúkajte rozmanité jedlá, dokonca aj tie, ktoré dieťa odmieta. Niekedy v budúcnosti ich pravdepodobne začne jesť.

Týmto spôsobom fázy priberčivosti aspoň neovplyvnia počet jedál, ktoré vaše dieťa konzumuje, a to najmä z dlhodobého hľadiska. Ak deťom nebudete ponúkať rozmanitú stravu, nedostanú príležitosť postupne si obľúbiť rôzne potraviny, ani ich dobrovoľne nezjedia v iný deň.

5. Nech je stolovanie zábava

Zamyslite sa nad tým, aká atmosféra panuje, keď vaše dieťa je a čo sa vtedy u vás odohráva. Nútite ho do jedla? Je to hotové bojisko? Ide o stresujúcu situáciu? Jedáva vaše dieťa osamote alebo chce upútať vašu pozornosť?

Ak si dieťa neužíva stolovanie a všetko okolo toho, ovplyvní to aj jeho postoj k jedlu, ktoré má práve na tanieri. Porozmýšľajte, akým spôsobom by sa zo stolovania mohol stať príjemný zážitok pre všetkých, hoci by to znamenalo, že sa v tej chvíli nebudete sústreďovať na jedlo, ktoré sa práve konzumuje.

Zábavným stolovaním si často môžete odškrtnúť hlavnú myšlienku z bodov 1 až 3: spoločné stolovanie, nenútiť deti do jedla a vnímať potreby svojho dieťaťa.

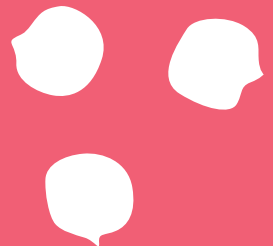




BUDUJEME POZITÍVNY VZŤAH K JEDLU



1



Prvé roky života dieťaťa sú skutočne výnimočné. Počas tohto relatívne krátkeho obdobia deti vstrebávajú obrovské množstvo vecí vrátane nových sociálnych zručností a schopnosti komunikovať s ostatnými. Rýchlo rastú a ich mozog sa vyvíja závažným tempom. Zároveň prechádzajú z čisto mliečnej stravy na tú komplexnejšiu, ktorá sa už podobá nášmu dospeláckemu stravovaniu. Toto všetko sa udeje v priebehu iba niekoľkých rokov!

Preto nikoho neprekvapí, že pri výchove batoliat sa pohybujeme na pomerne tenkom ľade. Väčšina z nás sa snaží zo všetkých síl, no pretlak informácií o „zaručene správnej“ výchove alebo o tom, čo by sme „mali“ robiť, aby sme vychovali šťastné deti, často vedie k pocitom viny a zlyhania. Veľmi dobre to poznám – sama som to zažila! Pokusy a omyly sú nevyhnutnou súčasťou dobrodružstva výchovy a často výzvy, ktoré sa objavujú v batolivom veku, reťazovo ovplyvňujú aj detské stravovacie návyky. Pri mojich vlastných deťoch som zistila – a potvrdili mi to aj rozhovory s mnohými rodičmi – keď sú vybičované emócie alebo sa objaví akýkoľvek problém, obvykle to ako prvé zasiahne ich chuť do jedla!

Zamyslime sa: očakávame, že deti sa naučia chodiť, rozprávať a behať postupne. Nenaučia sa to hneď vo chvíli, keď urobia prvý krok alebo keď vyslovia prvé slovo. To isté platí aj pre zdravé stravovacie návyky – deti sa musia naučiť „čo“ a „ako“, a môže im trvať aj niekoľko rokov, kým si osvoja umenie jesť vyváženú a rozmanitú stravu (pozri 2. kapitolu). V útlom detstve však môžeme formovať ich stravovacie návyky a preferencie.

Genetik Giles Yeo z Cambridgeskej univerzity hovorí:

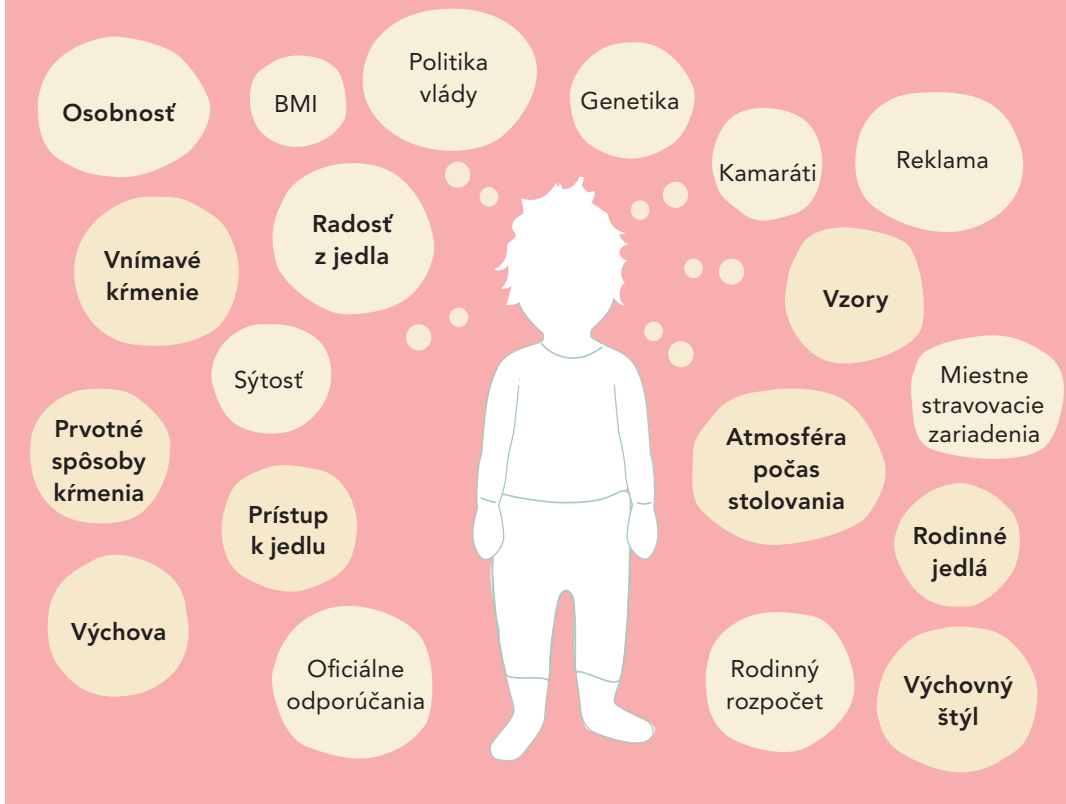
„Gény zohrávajú kľúčovú úlohu pri vplyve na naše stravovacie vzorce... lenže to, ako sa napokon budeme stravovať, v konečnom dôsledku ovplyvňuje najmä atmosféra počas jedla, ako nás v detstve krmili, s akými potravinami sme prichádzali do kontaktu... a ešte vzory, ktoré máme okolo seba.“

Čo má vplyv na stravovanie dieťaťa?

Počas prvých rokov života deti objavujú, čo im chutí, vytvárajú si stravovacie vzorce, vyberajú si, čomu dávajú prednosť a dokonca nadobúdajú sociálne zručnosti a učia sa kultúrne normy týkajúce sa toho, čo a ako sa dá konzumovať. Čo je však dôležité, všetko spomenuté si odnášajú aj do neskoršieho detstva a dospelosti. To znamená, že **podporovanie pozitívnych stravovacích návykov a vzorcov počas prvých rokov života môže podporiť neskorší pozitívny vzťah k jedlu.**

Deti sú však komplikované bytosti a výber jedla počas ich života ovplyvňuje veľa faktorov. Niektoré z nich sú vyobrazené v nákrese nižšie. Vidíte, že to, čo dieťa jedáva, ovplyvňuje mnoho činiteľov, no nás zaujímajú iba tie, ktoré dokážeme ovplyvniť tak (zvýraznené tučným písmom), aby sme deti naučili vychutnávať si jedlo a zdravo sa stravovať.

FAKTORY OVPLYVŇUJÚCE STRAVOVANIE DETÍ



Ako vychovať malého labužníka

Počas písania tejto knihy som podrobne skúmala, ako my rodičia môžeme pozitívne ovplyvňovať potravinové preferencie svojich detí už od útleho veku. Postup vyzerá takto:

1. budovanie základov,
2. vplyv rodičov,
3. atmosféra počas stolovania,
4. dodatočné stratégie,
5. spätná väzba od dieťaťa.

Spomenuté body si vyžadujú dostatok času a úspech závisí od ich dôsledného a vytrvalého uplatňovania. Ústredným faktorom je však vnímavosť rodičov voči spätnej väzbe od dieťaťa počas podávania jedla. Volá sa to „vnímavé kŕmenie“ a tému detailne rozoberám na strane 34.



BUDOVANIE ZÁKLADOV

Znamená to, že ako rodičia alebo opatrovníci sa snažíte:



Vytvoriť predvídateľný stravovací režim. Malé deti milujú rutinu – platí to aj pre moje dve deti – ak vedia, kedy môžu očakávať jedlo, ľahšie pochopia, naučia sa a naladia sa na signály hladu a pocitu sýtosti, ktoré im vysielajú vlastné telo.

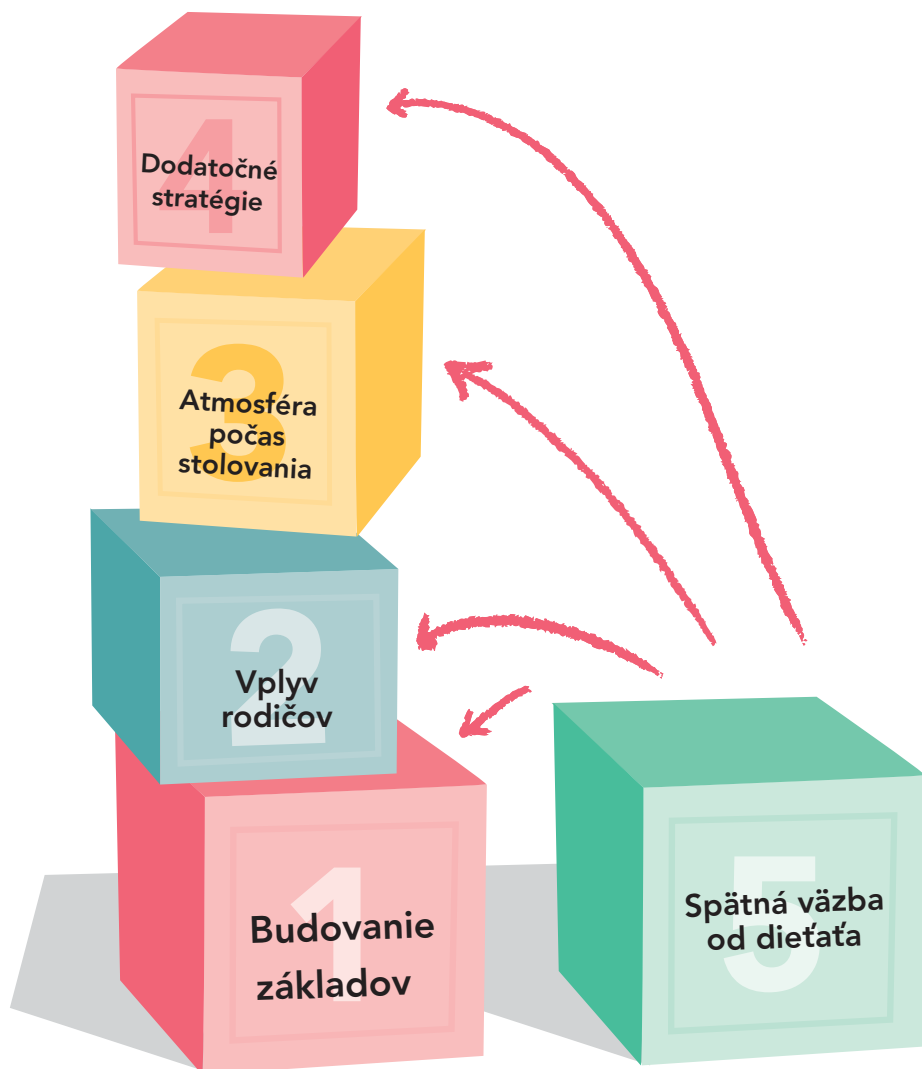


Postarať sa o dostupnosť zdravého jedla. Ponúkajte dieťaťu stravu, ktorá je vyvážená, pestrá, neškodná a vhodná pre ich vekovú kategóriu (pozri 2. kapitolu).



Povzbudzovať deti k tomu, aby sa stravovali správne. Učte svoje dieťa o potravinách, o tom odkiaľ pochádzajú. Zahrňte to do každodenného spoznávania sveta a vašej kultúry.

AKO POZITÍVNE OVPLYVNÍŤ STRAVOVANIE DETÍ



2 VPLYV RODIČOV

Počas prvých rokov života máme najväčší vplyv na stravovanie detí my – rodičia a ľudia v našom okolí.

ŠTÝL VÝCHOVY

Na to, ako deti vnímajú jedlo a čas stolovania, má často obrovský vplyv spôsob nášho vyjadrovania, naše obmedzenia, pravidlá, správanie a náš postoj k jedlu. V snahe o to, aby deti jedli a osvojili si zdravé stravovanie, používame rôzne stratégie a taktiky. Každý z nás k tomu obvykle používa rozdielne prístupy v závislosti od nášho výchovného štýlu.

Z tabuľky nižšie vyplýva, že uvedené štyri kategórie sú veľmi všeobecné a pravdepodobne v rôznych obdobiach (dokonca aj v rôznych častiach dňa!) rodičia siahajú po viacerých výchovných štýloch. Je to úplne prirodzené.

Všetci sme rozdielni a nemožno vás súdiť za to, ako pristupujete k výchove – je to cesta pokusov a omylov a uplatňovania toho, čo vám a vašej rodine funguje najlepšie. Čo sa však týka kŕmenia batoliat z hľadiska povzbudzovania detí, aby dobre jedli, aby skonzumovali vhodné množstvo a aby si jedlo vychutnávali, niektoré výchovné štýly fungujú lepšie než iné.

ZHOVIEVAVÝ ŠTÝL

- Nedostatočné vedenie a chýbajúci režim.
- Deti rozhodujú, čo a koľko zjedia.
- Slabá kontrola, koľko dieťa zje.
- Prijatie a podporovanie toho, ako chcú deti jesť.

DEMOKRATICKÝ ŠTÝL

- Prítomný jasný stravovací režim.
- Zaužívané pravidlá stolovania, ktoré sú deťom vysvetlené.
- Počas jedla panuje srdečná a príjemná atmosféra.
- Záujem o jedlo sa podnecuje bez nátlaku.
- Dieťa rozhoduje, koľko zje.
- Súčasťou stolovania je mierna pochvala a diskusia o jedle.
- Uplatňuje metódy vnímavého kŕmenia.

AUTORITÁRSKY ŠTÝL

- Striktné príkazy, čo sa môže a nemôže jesť.
- V súvislosti s jedlom používa množstvo odmien a trestov.
- Nútenie „všetko zjesť“.
- Prílišné obmedzovanie niektorých potravín.
- Takmer žiadna diskusia týkajúca sa pravidiel stolovania, deti nemajú žiadnu možnosť výberu.

NEDBALÝ ŠTÝL

- Rodičia nie sú vnímaví alebo nemajú žiadne požiadavky.
- Slabý záujem rodičov o potraviny, jedenie alebo stolovanie.
- Deti sú ponechané, aby si poradili samy.
- Chaotické a neorganizované stravovanie.