Když děti kopírují své rodiče

Nedávno jsem byla ve školce pro vnoučata a zvědavě jsem se zastavila u jídelního lístku. Mladá maminka, která u něj stála se svým synkem, neskrývala rozhořčení. „Měli jste k obědu fazole, viď? Chudáčku, to sis nepochutnal! Nic si z toho nedělej, koupíme k večeři něco dobrého..." Napadlo mě v tu chvíli, jak důležité jsou postoje rodičů, protože děti je samozřejmě bezděky kopírují...

Právě tomuto tématu věnoval pozornost AquaLife Institute, který provedl aktuální průzkum mezi rodiči dětí ve věku 3–14 let. Již od batolecího věku se u dětí utvářejí základy životního stylu. Dítě už odmalička napodobuje chování svých nejbližších. V předškolním a mladším školním věku se na utváření stravovacích a režimových návyků samozřejmě podílí také mateřská a základní škola.

Z výsledků průzkumu vyplývá, že více než tři čtvrtiny rodičů mají správný pocit, že je děti v jejich chování napodobují. Rodiče by proto měli jít dětem příkladem, zároveň by však měli respektovat potřeby rostoucího a vyvíjejícího se organismu, které nejsou vždy totožné s potřebami dospělých. Dítě není malý dospělý!

Většina rodičů dětí ve věku 3 až 14 let (76 %) si myslí, že je jejich potomci napodobují, a počítají s tím při jejich výchově. Zbylá část rodičů buď souhlasí s tím, že je děti napodobují, ale nebere na to ohled (17 % rodičů nepřizpůsobuje dětem svůj životní styl), nebo si myslí, že děti se jejich chováním ovlivnit nenechají (7 %).

Rodiče, kteří se snaží být pro dítě vzorem (80 %), se při výchově spoléhají především na svůj úsudek a nikým se neinspirují. Děti podle rodičů nejčastěji napodobují jejich chování, mladší stejně jako starší děti (33 %). V mluvení, komunikaci nebo vyjadřování napodobuje své rodiče 30 % dětí, nejčastěji předškoláci, nejméně starší děti. Podle průzkumu „ve všem" napodobuje své rodiče 10 % dětí, ve zlozvycích 6 %.

Pitný režim

Zvlášť výrazné bylo napodobování rodičů při konzumaci slazených nápojů. Čím častěji pijí slazené nápoje rodiče, tím častěji je pijí i jejich děti. Což má ovšem svoji logiku, protože pokud rodiče slazené nápoje pijí, tak je prostě kupují a mají doma a nebudou asi nutit dítě pít čistou vodu, když ji sami nepijí, nehledě na to, že starší děti si láhev s limonádou otevřou samy...

Pokud pijí rodiče pravidelně, děti většinou také, ale i naopak – pokud se rodiče k pití nutí a pijí málo, děti k tomu také inklinují. Z výsledků průzkumu také vyplývá, že většina dětí pije během dne neslazené nápoje (vodu z vodovodu, čaj, balenou vodu, minerální vodu), nicméně 41 % dětí pije sladké nápoje. Polovina rodičů a tři čtvrtiny dětí konzumují sladké nápoje několikrát do týdne a častěji, celých 40 % dětí dokonce nepije přes den prakticky nic jiného. Frekvence konzumace sladkých nápojů rodičů ovlivňuje v jejich četnosti i děti.

Popíjení slazených nápojů v dětském věku je „rizikové" – nejenže se dítěti může neúměrně zvýšit (rodičům samozřejmě také) příjem cukru, a tedy i energie, ale hrozí ještě další nepříjemnosti. Častější pití slazených nápojů u dětí znamená riziko, že budou odmítat jídlo. Dítě „najedené" sladkými nápoji často nemá potřebu jíst, a tím svůj rostoucí a vyvíjející se organismus může ochuzovat o velmi důležité složky potravy. Navíc pokud si zvykne na sladké (nejen) nápoje, bude je vyžadovat, což se pak jen obtížně odbourává. Pokud dítě dobře jí a k tomu „pije" cukr, zakládá si na obezitu. A je prokázáno, že více než 80 % dětí s vyšší hmotností si svá nadměrná kila přenáší do dospělosti.

Je třeba si také uvědomit, že děti mají procentuálně výrazně vyšší obsah vody v těle, vyšší podíl mimobuněčného (extracelulárního) prostoru i vyšší relativní denní obrat (příjem a výdej) tekutin než dospělí. „U zdravého dospělého odpovídá denní obrat přibližně 1/7 mimobuněčné tekutiny, u kojence od 1/3," vysvětluje pediatr a gastroenterolog MUDr. Peter Szitányi, Ph.D., a dodává: „Je tedy nesmírně důležité, aby rodiče svým dětem vštěpovali od raného dětství návyk na pravidelný pitný režim

AQUALIFE INSTITUTE

(www.aqualifeinstitute.cz) je organizace, která sdružuje přední odborníky a vědce zabývající se hydratací organismu, výživou a zdravým životním stylem, ale i vodou jako přírodním zdrojem. Sleduje aktuální problémy a potřeby české společnosti v oblasti výživy a zdraví s důrazem na pitný režim a poskytuje informace s cílem zlepšit pitný režim a kvalitu života široké veřejnosti. AquaLife Institute také podporuje vědu a výzkum týkající se pitného režimu a vlivu příjmu tekutin na zdraví.

a tekutiny jim aktivně nabízeli, zejména při vyšší fyzické zátěži. Vhodným zdrojem tekutin je pro děti přírodní pramenitá voda a slabě nebo středně mineralizované vody, které doplňují tělu i důležité minerální látky jako hořčík, vápník, draslík a fluor."

Většina dětí pije podle odhadu rodičů alespoň pětkrát denně, podobně jako samotní rodiče. Automaticky a pravidelně pije 34 % dětí, zejména starší školáci. Automaticky, ale jen nárazově při žízni pije 43 % dětí, nejčastěji mladší školáci. K pití se musí pobízet 23 % dětí, hlavně předškoláci. Pokud pijí rodiče pravidelně, děti většinou také, ale i naopak – pokud se rodiče k pití nutí a pijí málo, děti k tomu také inklinují. A to je něco, na co by rodiče měli v zájmu svých potomků vždy myslet.

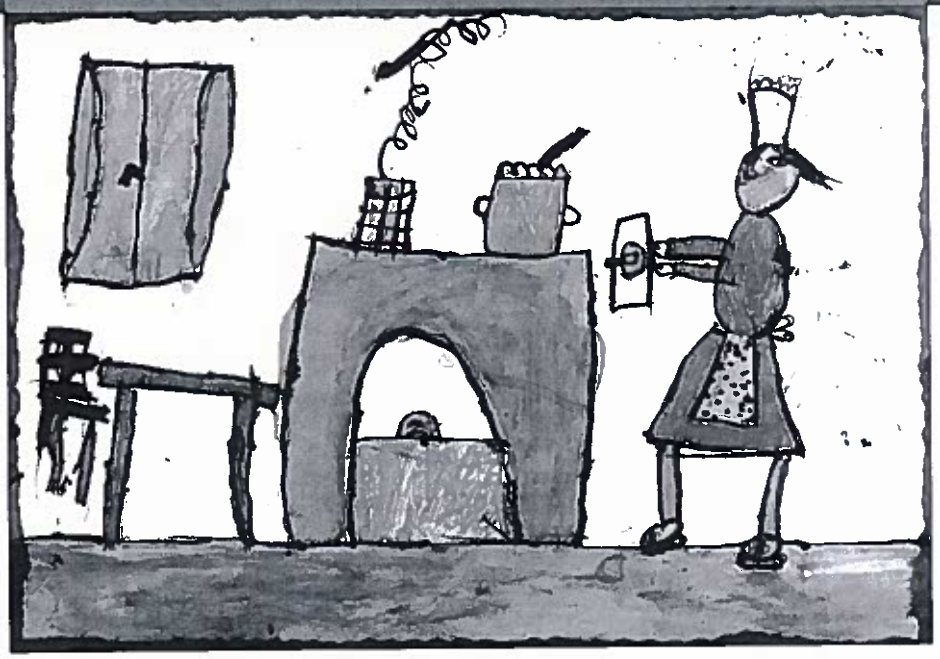
Jít příkladem, ale i respektovat odlišné potřeby

Výsledky průzkumu také ukázaly, že čím častěji rodiče konzumují ovoce a zeleninu, tím častěji je konzumují i děti – ovoce a zeleninu jí největší část dětí dvakrát denně (41 %) nebo jednou denně (34 %) a rodiče jsou na tom podobně. „Funguje to ale bohužel i naopak. Jestliže se rodiče při čtení jídelníčku ve školce či škole ‚šklebí' na zeleninová jídla, nemohou očekávat, že jejich dítě bude taková jídla přijímat s nadšením," varuje nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS., a dodává, že rodiče by měli jít dětem příkladem, zároveň by však měli respektovat potřeby rostoucího a vyvíjejícího se organismu, které nejsou vždy totožné s potřebami dospělých – například zatímco pro dospělé je velmi dobré konzumovat celozrnné výrobky, u dětí se doporučuje je pravidelně zařazovat až od 10–12 let.

Z výsledků průzkumu také vyplývá, že více než 60 % dětí jí pětkrát denně a že čím jsou děti starší, tím četnost denních jídel „pokulhává". Rodiče jedí o něco méně často, přesto si dítě z rodičů mnohdy bere příklad a má tendence je v četnosti jedení napodobovat. „I v tomto případě se ukazuje důležitost upevňování stravovacích návyků v mladším věku, kdy je ještě možnost je ovlivnit. Ve chvíli, kdy se dítě dostává do období staršího školního věku, má více svobody a možností stravovací režim nedodržovat, a tak se také děje," komentuje V. Boháčová.

„Dědičnost" životního přístupu

Strava a pitný režim mají vedle pravidelného a důkladného čištění zubů zásadní vliv na zdraví zubů a dutiny ústní. „Stav chrupu dítěte jde ruku v ruce se stavem chrupu rodičů. Nikoli však v důsledku dědičnosti zubního kazu a parodontózy, ale v důsledku ‚dědičnosti' stravovacích návyků a přístupu k péči o zuby. Mnozí rodiče si myslí, že zubní kazy se dědí jako nemoc, to ale prakticky nejde. Příčinou zubního kazu je především zubní plak, který je nutné pravidelně odstraňovat, důležitou roli při vzniku zubního kazu hraje i četnost přítomnosti cukru. ‚Dědičné' bývají v rodině návyky ústní hygieny, pitný režim a způsob stravování. S tím vším zubní zdraví dítěte přímo souvisí. Jak se starají o své zuby rodiče, tak se velmi pravděpodobně budou jejich děti starat o ty své," potvrzuje výsledky průzkumu zubní lékařka MUDr. Hana Zallmannová. A dodává, že podstatnou součástí prevence zubního kazu, kterou většina rodičů velmi vítá, jsou také preventivní programy, jejichž cílem je předat dětem jasný a pečlivý návod, jak si zachovat zdravé zuby. Preventivní program Dětský úsměv dítěti vštěpuje mimo jiné, že je normální si zuby dobře a pravidelně čistit, že je hloupé se o zuby nestarat, protože zkažené zuby bolí, špatně vypadají, zapáchají a jejich kvalitní oprava je drahá, že jde jen o to naučit se zuby správně čistit, mlsat bez následků pro zuby a dodržovat vhodný pitný režim. Projekt Dětský úsměv probíhá v mateřských školách, na 1. stupni základních škol a v dětských domovech.



Namalovala Klára Bidlová, MŠ Kramolna.

PRŮZKUM

Reprezentativní průzkum iniciovaný AquaLife Institutem zjišťoval, zda děti kopírují chování svých rodičů a přejímají tak jejich návyky zejména v oblasti pitného režimu, stravování, pohybu a péči o zuby. Sběr dat probíhal formou online dotazování prostřednictvím panelu respondentů společnosti Médea Research. Průzkum proběhl v únoru 2018, zúčastnilo se ho 321 rodičů dětí ve věku 3–14 let, kteří odpovídali celkem za 555 dětí (144 dětí ve věku 3–5 let, 299 dětí ve věku 6–11 let, 112 dětí ve věku 12–14 let). Dotazován byl ten z rodičů, který tráví s dítětem či dětmi více času a má přehled o jeho/jejich pitném režimu, stravovacích návycích a pohybových aktivitách. Statistické souvislosti mezi zvyky rodičů a dětí byly otestovány za pomoci Pearsonova korelačního koeficientu (koeficient nabývá hodnot od 0 do 1, čím blíže je 1, tím více spolu proměnné souvisí).

Pohybové aktivity

Důležitou součástí životního stylu je také trávení volného času. Výsledky průzkumu ukázaly, že děti se oproti rodičům hýbou častěji. Téměř tři čtvrtiny dětí sportují nebo se věnují nějaké pohybové aktivitě alespoň dvakrát týdně (mimo povinné hodiny tělocviku ve škole), zatímco takto aktivních rodičů je jen polovina.

Rodiče většinou nemají takovou možnost věnovat se v pracovních dnech pohybu jako děti. Příkladem jim mohou jít spíše o víkendech – co může být lepšího než jít si tátou zakopat na hřiště nebo jít s rodiči do bazénu či třeba bruslit. Hodně rodin v dnešní době miluje hory a fandí „bílému sportu" a jistě najdou v každém ročním období další příležitosti k pohybu.

Děti by ale měly mít pravidelný pohyb i v týdnu, kdy mohou většinou formou kroužků nebo s rodiči zkoušet různé pohybové aktivity. Pokud dítě není odmalička zcela vyhraněné (a takových dětí je málo), mělo by jich vyzkoušet víc, aby si mohlo vybrat aktivitu, která mu nejvíc vyhovuje a baví je. ■

PhDr. Helena Chvátalová