

## Súťažný tréning – január 2026:

O zdravej hmotnosti je dobré s deťmi hovoriť skôr, než budú potrebovať pomoc odborníka. Od minulého roka je po prvýkrát v dejinách ľudstva na svete viac detí obéznych než podvyživených. Nadváha alebo obezita sa týka takmer každého tretieho dieťaťa v Európe. Obezita sa stala najrozšírenejším civilizačným

ochorením a je príčinou celého radu chorôb. Rodičia sa s deťmi väčšinou rozprávajú o témach, ako sú drogy alebo alkohol, no detská nadváha je stále vnímaná ako problém, o ktorom sa príliš nehovorí. Rodičia často dúfajú, že dieťa z nadváhy vyrastie. Je prirodzené, že deti si nadváhu oveľa viac spájajú so vzhľadom než

so zdravím. Hmatateľným dôsledkom ich nadváhy je pre ne zle padnúce oblečenie, posmešky spolužiakov alebo napríklad neschopnosť stačiť spolužiakom na hodinách telesnej výchovy. Rodičia by sa preto mali zaujímať o to, ako sa dieťa cíti vo vlastnom tele, ako zvláda hodiny telesnej výchovy alebo či je

spokojné so svojim oblečením. Dieťa tak dostáva možnosť samo sa vyjadriť, či ho to trápi. Je potrebné rešpektovať jeho autentický pohľad na seba samé – ide o veľmi citlivú tému spojenú so sebahodnotením, sebaúctou a spôsobom, akým dieťa samo seba vníma. Vo väčšine prípadov dieťa samozrejme vie, že má nejaké kilá

navyše. To, že o tom nehovorí alebo situáciu zľahčuje, zvyčajne neznamená, že si svoje kilogramy neuvedomuje, ale skôr to, že nie je jednoduché o tejto téme otvorene hovoriť. Rodičia často negatívne komentujú vlastný vzhľad a hanlivo sa vyjadrujú o svojich kilách navyše. Keď potom dieťa doma počúva poznámky

o tom, že mamička vyzerá ako veľryba alebo že v rodine majú všetci tučné stehná, môže sa samo vidieť ako škaredé. Komunikácia na túto tému by preto mala byť pozitívna. Namiesto komentárov týkajúcich sa hmotnosti je lepšie oceniť napríklad to, že dieťa dobre zvládlo cyklistický výlet. Dieťa s nadváhou pravdepodobne

čelí množstvu negatívnych komentárov v kolektíve rovesníkov. Od rodičov potrebuje pochopenie a podporu, aby zvládlo zmenu životného štýlu. Pri snahe o zníženie hmotnosti je dôležité mať realistické ciele a zmeny robiť postupne, po malých krokoch. Z malých úspechov sa môžu spoločne tešiť rodičia aj dieťa.

Motivácia k ďalšiemu pokroku sa tým výrazne zvýši. Namiesto zákazu sladkostí na začiatok postačí obmedziť sladené nápoje. Dôležité je deti nesúdiť, ale povzbudzovať. U detí je vo všeobecnosti potrebné podporovať vždy to dobré a snažiť sa ich za niečo pochváliť. V tomto smere existuje určitý rozdiel medzi

dievčatami a chlapcami. Chlapcom sa v puberte zvyčajne darí chudnúť lepšie, ak začnú s fyzickou aktivitou. Chlapčenské telo má lepšiu schopnosť vytvárať svalovú hmotu a majú väčší rastový skok, čo samo o sebe môže pomôcť úprave hmotnosti.