



VÝŽIVÁČEK

ZPRAVODAJ PORADENSKÉHO CENTRA VÝŽIVA DĚTÍ

..... LEDEN-BŘEZEN 2013

NOVĚ RADÍME

I RODIČŮM KOJENCŮ A BATOLAT!

Od ledna tohoto roku mohou veškeré naše poradenské služby využívat i rodiče nejmenších dětí, a to už od věku 6 měsíců. Oproti dosavadnímu zaměření na děti od 3 do 18 let je to velká změna, obzvláště pro naše nutriční terapeutky, které dotazy ohledně kojení, náhradní mléčné výživy a prvních příkrmů doposud odkazovaly na jiná pracoviště. Garantem poradenství pro nejmenší děti je nutriční terapeutka Lucie Houfková, která se na výživu kojenců a batolat specializuje již několik let. Lucie je absolventkou střední zdravotnické školy, obor Všeobecná sestra a vyšší zdravotnické školy v Praze, obor Diplomovaný nutriční terapeut. Zkušenosti nasbírala především v Ústavu dědičných metabolických poruch ve Všeobecné fakultní nemocnici v Praze, kde působila jako zdravotní sestra a nutriční terapeutka se zaměřením i na nejmenší děti.



„Práce s dětmi je to, co mě skutečně naplňuje. K nejmenším dětem jsem se dostala postupně, po několikaleté praxi v dětské ambulanci. V poradně Poradenského centra Výživa dětí vidím následky, se kterými se děti školního věku trápí, pokud nemají správně nastavené stravovací návyky. Právě proto se snažím klást důraz na práci s těmi nejmenšími, kterým vytvořením správných návyků v batolecím věku usnadníme péči o vlastní zdraví na celý život.“

—
LUCIE HOUFKOVÁ

7. KONGRES PRIMÁRNÍ PÉČE

V únoru jsme se zúčastnili Kongresu primární péče v pražském Top hotelu, který navštívilo 1 700 lékařů z celé ČR. Letos náš stánek navštívilo přibližně 900 lékařů a s sebou do ordinací si odnesli 2 500 informačních materiálů pro své pacienty.



NUTRIČNÍ HODNOCENÍ VÝROBKŮ

Stále více potravinářských firem využívá možnost získat názor odborníků na výrobky, které vyrábí. Obrací se na nás proto s žádostí o nutriční zhodnocení výrobků a poskytnutí doporučení pro jejich nutriční vylepšení. Poradenské centrum Výživa dětí neuděluje výrobkům logo ani záštitu, pouze výrobcům vypracuje vyhodnocení a doporučení pro případné vylepšení jejich složení tak, aby jej odborníci rádi viděli v dětském jídelníčku.

Za poslední 2 měsíce poradenské centrum hodnotilo 17 výrobků z hlediska vhodnosti k pravidelnému zařazování do dětského jídelníčku.

Některé byly pro dětský jídelníček zcela nevhodné, u jiných jsme doporučili drobnější úpravy ve složení tak, aby se mohly stát součástí racionálního jídelníčku dětí. Našly se ale i takové, které jsme hodnotili kladně bez zásadních připomínek. K těm patří například:



HAPPY SNACK



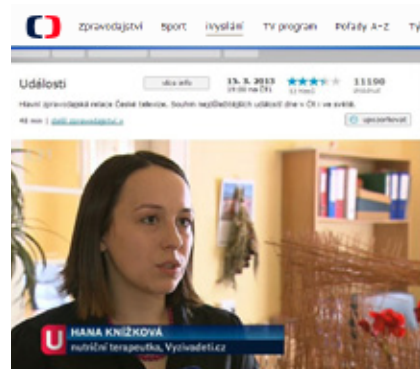
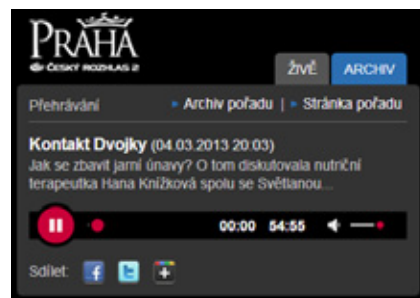
Nutriční hodnocení průběžně poskytujeme také potravinovým výrobkům určeným pro zařazení do školních svačinových automatů Happysnack (www.happysnack.cz), které mají ambici odlákat školáky od nezdravých sladkostí a chipsů v běžných školních automatech ke zdravějším alternativám. V současné době jsou automaty Happysnack již na 480 školách v České republice.

VÝŽIVA DĚTÍ V MÉDIÍCH

Odborníci Poradenského centra Výživa dětí jsou každodenně v kontaktu s novináři, kteří s nimi konzultují především téma dětské obezity, vhodného nutričního složení jídelníčku dětí nebo např. vhodné způsoby tepelné úpravy potravin. Za první tři měsíce roku 2013 měla VÝŽIVA DĚTÍ více jak 80 mediálních výstupů, ať už se jednalo o články, rozhovory nebo diskusní pořady v TV.



Maminky malých dětí považují kojení za nejlepší způsob podpory imunity svých dětí. V průzkumu Poradenského centra Výživa dětí označilo kojení za nejlepší způsob podpory imunity 35 % dotazovaných maminek. Následoval přísun vitamínů a minerálních látek z přírodních zdrojů s 23 % a pravidelný kontakt s vrstevníky který preferuje 11 % dotazovaných maminek.



Novinky.cz

Když děti tloustnou a rodiče si s nimi neví rady

Tloustnou a naše děti s nimi. V Česku třetí nadřívou nebo obezitou už pětileté děti. Děti je už 16 procent, což je asi třikrát více než před patnácti lety. Často si za to můžeme vzít. Méně fyzické práce, sedavé životy, televize na jízdu bus a potom stále větší, co uvidíme. Zajíždíme stres i chuť. A po nás se vší děti.

úterý 12. února 2013, 11:33

„Nepci se!“ říkáme pak, když začnou přibírat, a dodáváme, jak by bylo fajn, kdyby nemusely nosit tak velké kalhoty. Ale jak mají zhubnout, když se to neřadí dospělým?

Zaměstnává se vám představa, jak trápíte potomka nízkokalorickou dietou a hlídáte ho, jestli se tajně nedokrmuje něčím zakázaným? Pravděpodobně ne.

doma.cz

VÁŠE PRÁVĚBY | DIETNÍ | KRÁSA A MŮSKA | ZDRAVÍ | KUCHYŇKA A VÝTVAR | LÁSKA A SEX

Ptejte se na DIETU a HUBNUTÍ

Host: Věra Boháčková, nutriční terapeutka

Bylo jedno z vašich předsevzetí zhubnout? Máte jednorázovou příležitost nechat si v novém roce poradit jak s nutričním terapeutem Věrou Boháčkovou

Buňovice 37. únor 13.

Ptejte se na DIETU a HUBNUTÍ

8. února 10:07

Co si myslíte osobně o novoročních předsevzetích, kl. se týkají hubnutí?

Osobně si myslím, že předsevzetí se nikdy neplní. Pokud si člověk postaví cíl, který chce splnit, měl by se na něj připravit a nečkat na ideální příležitost. Pokud se chce změnit, musí si to nastavit jako svůj cíl a nečkat na ideální příležitost. Pokud si člověk postaví cíl, který chce splnit, měl by se na něj připravit a nečkat na ideální příležitost. Pokud se chce změnit, musí si to nastavit jako svůj cíl a nečkat na ideální příležitost.

8. února 10:10

Který potravinářský výrobek byste nedoporučovala?

Nejvíce bych doporučovala vyhnout se cukrárnině, zejména sladkým pečivům, které obsahují mnoho tuků a cukru. Také bych doporučovala vyhnout se rychlému občerstvení, protože obsahuje mnoho trans-tuků a soli.

8. února 10:12

Co nejvíce děláte špatně s ohledem na hubnutí?

Nejvíce bych doporučovala vyhnout se cukrárnině, zejména sladkým pečivům, které obsahují mnoho tuků a cukru. Také bych doporučovala vyhnout se rychlému občerstvení, protože obsahuje mnoho trans-tuků a soli.

deník.cz

Vložte si svůj magnetický deník

Z domova | Zahrada | Zahrada | Zahrada | Zahrada | Zahrada | Zahrada | Zahrada | Zahrada | Zahrada

Čím méně pohybu, tím přísnější jídelníček

17. 2. 2013 07:07

Recepty show FIT s Diankou postojí stále do dvacítky. Tyhle nejdříve. Po konzultaci s dietologem a cvičitelkou totiž záleží už jen na vůli a odhodlání fitlovců ke změně životního stylu. Jaké látky se jim dávají ztrávením odborníků?

RECEPTY | ZDRAVÍ | Všechny články | Zdraví | Fitnes | Ženy | Děti | Zdraví | Fitnes

betynka

KDY UŽ JE tlusté?

Jsou to jedlé rostlinné tukolepky (lipidy), nebo už je to obecně královská nemoc? Pomocí napřesťe ve zdravotním průběhu, a hlavně v dobrého zdraví.

Naše ústní dutina

Nová studie ukazuje, že lidé s vysokým obsahem tuků v krvi mají vyšší riziko onemocnění srdcem a cévami.

doma.cz

VÁŠE PRÁVĚBY | DIETNÍ | KRÁSA A MŮSKA | ZDRAVÍ | KUCHYŇKA A VÝTVAR | LÁSKA A SEX | BLOG

Zvládnete dietní novoroční předsevzetí: Odbornice radí

8. února 2013 10:25 | 10001 | 300000 0000

Dal jste si na nový rok předsevzetí, že se zbavíte několika kilogramů? Pak byste, i když cvičíte, měli určitě upravit i váš jídelníček. Na jaké potraviny bychom si měli dát pozor a které naopak zapomenout?

Zdraví hubnutí spočívá na několika klíčových pilířích – pravidelná strava s čerstvými ovocem, zeleninou a celozrnnými obilninami. Pokud chcete změnit svou váhu a se zvýšit, měli byste zkusit jíst a pít méně a méně často. Je důležité si uvědomit, že zdravé hubnutí je dlouhodobý proces, který vyžaduje změnu životního stylu.

"Často" by měli jíst zdravě a často, zdravě jíst více je 0,5-1 kg "za" nutriční terapeutka Helena Křížková, která byla dříve dietetickým koordinátorem v nemocnici.

Vložit video na:

Blog.cz Myspace Další Facebook

Babinet.cz

Vše pro ženy a dívky

Kojení u maminek vítězí

4. 2. 2013 - 16:28:43

Aktuální průzkum Poradenského centra Vytříva děti ukázal, že maminky malých dětských dětí kojení za nejlepší způsob podpory imunity svých dětí. Takovou zprávu vítají lékaři, kteří tento nábor podporují. V prvních měsících po narození je mateřské mléko prokazatelně nejlepším zdrojem všech potřebných látek, které se mámo jímají a vyzrání imunitního systému. Ten je následně zásadní pro zdravotní stav dítěte v průběhu

Kalorická tabulka

MADE IN PRAGUE

DNES

Předpokládáme úspěšné hubnutí, že o jídle začnete přemýšlet. Na základě diety je dobré započítat si více, co jste během dne snědli. Sníte tak zřejmě svou přeměnou spotřebu. U potravin si neuvědomíte jen hodnoty energie, ale i ostatních živin, pokud Vám přehled energie vám pomůže přímo na 100 nujit vás k jídlu. Hodně štěstí!

SNIDANĚ, SVACINY

Chléb 100g 112 kcal	Mléko 100g 66 kcal	Chléb 50g 56 kcal	Sýr 50g 125 kcal	Chléb 100g 112 kcal	Mléko 100g 66 kcal	Chléb 100g 112 kcal	Mléko 100g 66 kcal	Chléb 100g 112 kcal	Mléko 100g 66 kcal
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

OBĚDY, VEČERE

Chléb 100g 112 kcal	Mléko 100g 66 kcal	Chléb 50g 56 kcal	Sýr 50g 125 kcal	Chléb 100g 112 kcal	Mléko 100g 66 kcal
----------------------------------	---------------------------------	--------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

NÁPOJE

Voda 100ml 0 kcal	Čaj 100ml 2 kcal	Čaj 100ml 2 kcal	Čaj 100ml 2 kcal	Čaj 100ml 2 kcal	Čaj 100ml 2 kcal
--------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------

OVOCE, ZELENINA

Červená paprika 100g 42 kcal	Červená paprika 100g 42 kcal	Červená paprika 100g 42 kcal	Červená paprika 100g 42 kcal	Červená paprika 100g 42 kcal	Červená paprika 100g 42 kcal
---	---	---	---	---	---

Videořádek

Pro spuštění videoreceptů potřebujete JavaScript.

PORADENSTVÍ V 1. ČTVRTLETÍ

Nejvíce žádanou formou poradenství bylo i v prvních měsících roku 2013 vyhodnocování stravovacích zvyklostí dětí a telefonické poradenství nutričních terapeutek na infolince. Další žádanou formou jsou on-line poradny a ambulantní konzultace ve Všeobecné fakultní nemocnici.

CO CHYSTÁME

DO DALŠÍHO ČTVRTLETÍ

- S Českou televizí natáčíme 2 zajímavé pořady. Jeden se zaměřil na hodnocení dětských jídel v restauracích a druhý populární formou vysvětluje dětem zásady zdravé výživy. Výsledky hodnocení i další bližší informace se dozvíte v našem příštím zpravodaji.
- Spolupracujeme na vylepšení dalších článků a poradnách pro rodičovské tituly i deníky.
- Připravujeme update skript pro učitele, které jsou k dispozici na našich webových stránkách a učitelé je využívají při výuce v rámci vzdělávacího okruhu Výchova ke zdraví.
- Vylepšujeme web podle připomínek jeho návštěvníků tak, aby pro ně byl co nejpřehlednější.
- Připravujeme zaktualizované obsahy brožur a typizovaných jídelníčků.
- Potkat se s námi můžete na KONGRESE PEDIATRŮ A DĚTSKÝCH SESTER – XXXI. dnech praktické a nemocniční pediatrie v Olomouci 31. 5. 2013 – 1. 6. 2013 nebo na konferenci kazuistik a ambulantní péče v Poděbradech 14.–15. června 2013.

ZAÚJALO NÁS

V Hradci Králové vzniká nový projekt s názvem BISTRO u dvou přátel. V rámci sociální firmy jsou zde zaměstnáni lidé s mentálním postižením, kterým byla dříve poskytována služba sociální rehabilitace. Tito lidé s velkým nadšením připravují každý den čerstvé svačiny, které prodávají přímo v bistru a současně je formou donáškové služby dodávají i do škol v okolí. Poradenské centrum Výživa dětí připravilo pro projekt receptury svačinek tak, aby byly v souladu s požadavky na zdravou výživu školních dětí. Projektu držíme palce!



NEZAPOMEŇTE!

Snažíme se svoji činnost neustále zlepšovat, velmi proto oceníme jakékoliv náměty, připomínky i doporučení. Komunikovat s námi můžete prostřednictvím všech kontaktů uvedených dále nebo kdykoliv také prostřednictvím Facebooku, kde Vaše názory sledujeme a sdílíme denně.

KONTAKTY:

Infolinka 844 230 000
e-mail: info@vyzivadeti.cz
www.vyzivadeti.cz