

2. VÝŽIVÁČEK

ZPRAVODAJ PORADENSKÉHO CENTRA VÝŽIVA DĚTÍ



Skripta pro učitele – aktualizované vydání

Skripta Výživa a zdraví, která učitelé základních škol hojně využívají, doznala obsahových a grafických změn a jsou nyní v nové podobě k dispozici na našich webových stránkách v sekci „Pro školy“. Přínosem mohou být samozřejmě také pro rodiče, kteří zde najdou spoustu potřebných informací a praktických tipů k výživě svých dětí.

Nová ambulance pro nejmenší

Jak jsme Vás už informovali v minulém vydání, poskytujeme od letošního roku poradenství i těm nejmenším – tedy dětem do tří let věku a jejich rodičům. Proto jsme rádi využili možnost poskytovat některé konzultace v prostorách Centra komplexní péče pro děti s perinatální zátěží v ambulanci paní dr. Markové. Prostory jsou plné barev, hraček a také bezpečných prostor pro chvilkové odložení dítěte, takže maminky mají čas s námi v klidu prodiskutovat vše, co je trápí, aniž by se děti nudily.



Odborné akce, na kterých jste nás mohli potkat

Kongres Olomouc

V květnu jsme se zúčastnili Kongresu pediatriů a dětských sester v Olomouci. Na svém informačním stánku jsme se setkali s mnoha pediatry a zdravotními sestrami. Největší zájem byl již tradičně o naše edukační materiály.



Kongres Poděbrady

V červnu jsme zavítali do Poděbrad na Konferenci kazuistik a ambulantní péče, kde nutriční terapeutka Hanka Knížková prezentovala přednášku zaměřenou na spolupráci PCVD a PLDD.



Setkání nutričních terapeutů pod Kunětickou horou

Na tomto tradičním setkání jsme nemohli chybět ani letos. Opět zavládla intenzivní pozitivní výměna odborných názorů a zkušeností, která naši práci posouvá dál. V přednášce jsme se tentokrát zaměřili na seznámení kolegů s aktuálními projekty, na kterých se Poradenské centrum Výživa dětí podílí.

Výživa dětí v médiích

Jsm rádi, že se nám daří zaujmout média a jejich prostřednictvím komunikovat s laickou veřejností na téma zdravé výživy dětí a dospívajících. V uplynulém období jsme se zaměřili např. na téma cukru v dětském jídelníčku, nebo na způsoby posilování imunity dětí přirozenou cestou. K otázce podpory imunity u nejmenších dětí jsme uspořádali i rychlou minianketu na internetových stránkách. Z ankety jednoznačně vyplynulo, že za nejúčinnější způsob podpory imunity nejmenších rodiče považují kojení, což nám udělalo radost!



Moderátoři Marie a Honza

Planeta YÓ [Předchozí díl](#) | [Následující díl](#)

Hodnocení pořadu: ★★★★★ Počet hlasů: 5643 [Sdílet](#) | [Poslat odkaz](#)

TýYó uvádí moderované pásmo:
Garážový klub – Garážový klub – Pomáhejme si – Tajemství projektu Sparticle – Invaze planktonu

Přehrát jiný díl

- 25. 4. 2013
- 24. 4. 2013
- 23. 4. 2013

NEJEN DO ŠKOLY

Snídaně a svačina

- jak ovlivňují školní výsledky dětí?

VEŠLE NĚSTĚPŮCH NEUPLNĚNÝCH FAKTORŮ POUŠŤIČNĚNÍ ÚSPĚŠNOSTI DĚTÍ VE ŠKOLE KROUŽÍ VŠE PŘÍKROVĚ. ŽE ŠKOLNÍ VÝSLEDKY DĚTÍ MUŽE OVLIVNIT I SPRÁVNÁ SNÍDANĚ A SVAČINA. DOSTATEČNÝ PŘÍJEM ENERGIJE PO RŮZNÝCH HODINOVÝCH ZAJÍMÁNÍ VHOVNĚ BEZPEČNOU SNÍDANÍ UCHLÍANÍ DĚI PŘED NEODSTÁTKEM ENERGIJE PRO KLÍČOVÝCH HODINÁCH A DOKÁŽE VŠECHY POŘÍZENÍ ŽIVKY. DĚJE JE TAK VE VĚTŠÍ POMĚRĚ A MUŽE SE LEPŠE SOUSTŘEDIT.

YANA AŠEN JI PRÁVNÍKOVIC
Děti by měly být nasyceny, morálně i materiálně v reálné praxi předškolní i mateřské školy. Je důležité jim tuto nabídku vyvíjet a kontrolovat její dodržování. Právě oběd má podstatnou energii, a to i když spí. V moči organismu potřebuje dostatek energie pro zaplacení funkcí vnitřních orgánů, pro udržení tělesné teploty, dýchání, srdeční práce a podobně. Pokud by tělesná teplota klesla, dítě se k tomu přidává ještě energii potřebnou pro spánek a výhled. Proto je nutné dostatek tělesné energie pro moči zavazet. Ženy, aby mají z toho potřebnou energii. Děti, ať už v školní době, nebo v době prázdnin. Přesvědčit je o tom, že zdravá svačina je nejlepší volba. Srovnání potaž ve škole doberý výkon tak může být celkem jednoduché.

YANA VONKÁ, OBĚDÁRNÍ
Ze své vlastní zkušenosti vím, že v době prázdnin, když je dítě v domě, má větší chuť jíst. Když je dítě v škole, má menší chuť jíst. To je způsobeno tím, že v době prázdnin je dítě v domě a má větší chuť jíst. Když je dítě v škole, má menší chuť jíst. To je způsobeno tím, že v době prázdnin je dítě v domě a má větší chuť jíst.

SVÁČINA: VÝŽIVA PRO ŽIVOTNOST
Svačina je podle vědky velmi důležitá pro udržení životní energie tak, aby dítě bez problémů zvládlo výuku až do odpolední hodiny. Děti jsou velmi citlivé na hladinu cukru v krvi, a pokud je hladina cukru v krvi nízká, dítě se cítí unaveně a jeho pozornost se snižuje. Svačina by měla být lehká a rychlá, aby dítě mělo dostatek energie na zbytek dne. Dobrou svačinou může být například jogurt s ovocem, toast s marmeládou a mléko, nebo ovocná šťáva a sušenky.

Česká republika před odchodem do školy pravidelně snižuje a sledování procento výživy až do oběda. Zdravou svačinou může být například jogurt s ovocem, toast s marmeládou a mléko, nebo ovocná šťáva a sušenky.

PLAY

Prima ZOOM love ICool IPLAY openURL

HANA KNÍŽKOVÁ
nutriční terapeutka

Reportéři na vaší straně 8.5.2013

Krásná CZ

HUBNEME DO PLAVEK: Představení dietního jídelníčku

HUBNEME DO PLAVEK

aktualizováno 23.08.2011, 09:27 | Krásna CZ

Každý týden pro tebe budeme mít nový jídelníček, který ti pomůže se zdravou redukcí váhy.

ČERNÉ OVCE

Redukce chuti | Následující díl

Hodnotení pořadu: ★★★★★ Počet hlasů: 12108

Nebojte se bojovat za svá práva – pomůžeme vám! Reportáže, testy, rady

Hana Knížková
nutriční terapeutka

doma.cz

Tatarka dětem neškodí, na hranolky jim jí ale NEDÁVEJTE!

aktualizováno 16.05.2013, 14:25 | doma.cz

Sezona grilování je v plném proudu a děti velmi rádi kromě kečupu sahají po různých majonézových zálivkách a tatarkách. Nedávejte jim je, raději jim udělejte zálivku z kvalitní majonézy a bylinek.

Mají dělat jídelníček? Pokud se dítě dostatečně nýče a není tučné, není třeba. Aby se majonéza nebo třeba tatarka vyhnula, vyberte jako opravu kvalitní výrobky a vyhněte se tlem, co obsahují různé čtka.

Živá vždy také na jejím množství a tělosti jejího výskytu v jídelníčku dítěte. Pokud chceme zařadit do jídelníčku náli ratolesti majonézu, musíme si vybrat a volit kvalitní výrobky a regulovat množství, které dítě sniž - radí Hana Knížková, nutriční terapeutka ze společnosti Výživa dětí.

MÝTY A POVĚRY O JÍDLE BATOLAT

Výživa nejmenších dětí je odedávna hlavní starostí maminek, protože zásadně ovlivňuje růst a vývoj. Bohužel je často opředená mýty, které rodičům přidávají starosti a mohou způsobit mnohé potíže. Důležité je proto čerpat informace z důvěryhodných zdrojů a nepodceňovat ani zkušenosti předchozích generací. — Hana Knížková

Báječná rada má mnohé věci do sebe. Především je to základní pravidlo, které říká, že děti by měly jíst to, co jim rodiče dávají. To je velmi důležité, protože děti se učí jíst a chutnat tím, co vidí na talíři svých rodičů. Pokud rodiče jedí zdravě, děti se učí jíst zdravě. Pokud rodiče jedí nezdravě, děti se učí jíst nezdravě.

Tip pro vás

Nechat vybrat svačiny na dělá, a přitom mást jistotu, že jeho volba nebude v rozporu se zdravotní výživou? Když se to může podle našich zkušeností zřejmě jasně rozhodnout, je to nelehké. Základem jsou výživové automaty HappyPack, které jsou již umístěny v mnoha základních školách. Výběr potraviny probíhá ve spolupráci s Poradenským centrem Výživa dětí (www.vyzivadedi.cz), díky které je vhodnost každého zařazeného výrobku garantována nutričními odborníky. Ve výživových automatech HappyPack je možno koupit každý druhý měsíc výživu, což znamená úšetření o 100% oproti běžným výživovým automatům. Výběr automaticky probíhá v závislosti na předchozím výběru. Každé dítě má svůj vlastní účet, který se automaticky obnovuje. Každé dítě má svůj vlastní účet, který se automaticky obnovuje. Každé dítě má svůj vlastní účet, který se automaticky obnovuje.

TEMA POD LUPOU

VŠE O CHOLESTEROLU

Podle odborných studií trpí v České republice téměř 70 procent dospělých populace zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Takový stav s sebou nese mnohá zdravotní rizika. Co to vlastně cholesterol je, jak se jeho zvýšené hladině vyhnout nebo ji snížit?

Dr. Zdeněk Kratochvíl

ZA ZVÝŠENOU HLADINU CHOLESTEROLU SE POVAŽUJE HODNOTA OD 5,2 DO 6,5 MMOL/L.

Číslo vyšší než 6,5 mmol/l považujeme za zvýšené. Pokud je vaše hodnota vyšší než 6,5 mmol/l, měli byste se poradit s lékařem. Zvýšená hladina cholesterolu může být příznakem onemocnění srdce a cév.

PRŮBĚH JEMNĚ SE VÍD
Mám jen náhodný problém s cholesterolem? Můj cholesterol je 5,5. Je to v pořádku? Mám jen náhodný problém s cholesterolem? Můj cholesterol je 5,5. Je to v pořádku?

Jak vypadá vhodná dětská snídaně pro školáky?

Snídaně představuje první základní jídlo dne. Z celkového denního příjmu energie by měla tvořit asi 20 - 25 %. Až do šesti let věku je třeba mít před snídaní malou svačinu, a pak se posunout k snídaní. Snídaně by měla být vydatná, pestrá a zdravá.

Výbějte si čtyřlístky nastrábním
Snídaně by měla být vydatná, pestrá a zdravá. Snídaně by měla být vydatná, pestrá a zdravá.

doma.cz

VAŠE PŘÁTELSTVÍ | DIETA | KRÁSA A MŮCHA | ZDRAVÍ | RODINA A VZTAHY | LÁSKA A SEX | RADY

Vaše DÍTĚ nesvačí!? Bude mít špatné známky!

Po nočním hladovění je nutné doplnit energii tak, aby dítě neodcházelo do školy vyčerpané. K tomu slouží i svadka snídaně, která obsahuje správný poměr všech nutných a svou kalorickou hodnotou odpovídá věku dítěte. Energie přijatá snídaní pomůže k dobrému startu do nového dne, nicméně do oběda potřeby dítěte nepokryje. Aby energie školáčkovi až do polední přestávky vydržela, je nutné jí po 2 - 3 hodinách od snídaně doplnit vhodnou svačinou. „Negativní vliv dopoledního hladovění na vznik nadměrné a obezity je už rodičům poměrně dobře znám. Maloletky si ale uvědomují, že velmi často způsobuje také nesoustředěnost, zhoršenou schopnost vnímat výklad a může tak přímo zhoršit školní výsledky“ upozorňuje Hana Knížková z Poradenského centra Výživa dětí. Pro ty, kterým se toto tvrzení zdá přehnané, Knížková upřesňuje: „Dětský organismus má velmi omezené možnosti vytvářet si zásoby energie, a proto se u nich její nedostatek projevuje téměř okamžitě. Jsou podrážděné nebo nepokoj jakoby utlučené, nesoustředěné a často se přidává také bolest hlavy.“

Pokud dítě správně nejedí, přejdijte se a postupně tlučnou. Co je pro ně zdravé? Poradíme vám!

Obézních dětí je čtyřikrát více!

OBĚZ DVOUSOTKOVÝCH DĚTÍ NĚM JEJEN VÝSADNOU VÝSLEDKŮ ZHAZNÁVNĚNÍCH ZEMÍ. SITUACE JE KVALITNĚJI V ČESKÉ REPUBLICE, PŘIČEMŽ OBĚZNÍ DĚTI SE ŽIJÍ ZA PŘÍKLADU L1 CZ "PŘÍKLADU" OBĚZNÍCH KRAJŮ. ŽE SE NAZNAČUJE VÁHA PŘEKÁŠKĚ I DO DĚTSKÝCH LET, NĚM PŘIČTO DŮVĚ, ŽE SE OBĚI STAJI JEDINIM Z NEJTLUSTĚŠÍCH NÁRODŮ V EVROPE.

NEJLEPŠÍ LÉČENÍ JE PREVENCE
Najednodušším léčením v boji proti obezitě je včasné a efektivní preventivní opatření. Rodiče a vzdělávací instituce mají při práci s dětmi a školáky zvláštní povinnost, a to je právě preventivní opatření. Děti by měly být vedeny k zdravému životnímu stylu a k pravidelnému pohybu. Důležité je také věnovat pozornost výživě. Děti by měly jíst zdravě a pravidelně. Důležité je také věnovat pozornost výživě. Děti by měly jíst zdravě a pravidelně.



MEDIAFAX.CZ

Táta na mateřské? Je zábavnější, zatímco máma pečlivější



TEMATA: děti | mateřská | péče
V českém prostředí stále jednoznačně převládá model, kdy o děti do tří let pečuje matka. Přesto ani tatínkové v této roli nejsou nováčky. Zatímco maminky jsou pečlivější a úzkostnější, tátove naopak uvolněnější a zábavnější, potvrzují odborníci. V každém případě je to práce na píný úvazek.

JEN PRO DĚTI?
Máma vždy postaví dítě před sebe, zatímco táta...
ALERGENY NA MED, OŘECHY?
Chci sezeptovat chleba, ale mám alergii...
NEJEDNODUŠNĚ O LIMFĚNÝCH UZLÍCH
Můj přítel má na prsou velké uzliny...
ALERGENY NA MED, OŘECHY?
Chci sezeptovat chleba, ale mám alergii...
NEJEDNODUŠNĚ O LIMFĚNÝCH UZLÍCH
Můj přítel má na prsou velké uzliny...

Udělal nám radost

V poradně se naše nutriční terapeutky setkávají pravidelně s nejružnějšími stravovacími problémy dětí a jejich rodičů. Právě aktivní zapojení rodičů je polovina úspěchu. Rádi se s Vámi o jeden takový příběh podělíme:

Do poradny přišel otec s jedenáctiletým synem. Otec trpěl obezitou, syn měl několik kilogramů nadváhy. Chlapec se díky nadbytečným kilogramům stával terčem hloupých narážek spolužáků. Problémem bylo také zaměstnání otce - pracoval totiž v hotelovém provozu a stravoval se především ve formě tučných minutek, které byly v práci vždy po ruce. V podstatě pro něj minutky byly stravovacím standardem a ani si neuvědomoval, že by to mohlo být jinak. V poradně dostal tipy na několik snadných a vyvážených receptů na našich webových stránkách, podle kterých měl začít vařit nejen pro sebe, ale především pro syna. Nevhodné stravovací návyky ale byly tak silné, že naděje na podstatné zlepšení byla malá. Při následujících konzultacích ale čekala nutriční terapeutku série příjemných překvapení: Otec i syn vzali rady vážně, aktivně zapracovali na jídelníčku, zkoušeli nové recepty, začali se stravovat pravidelně a třikrát týdně jezdí na kole. Tatínek se podle on-line kuchařky naučil zdravě vařit a dokonce ho to baví! Chlapec zhubnul během 5 měsíců 6 kg a 5 cm v pase. A hlavně - nemá pocit omezení, naopak mu nové jídlo chutná a cítí se dobře!

A co nás čeká dál?

V letních měsících je spousta dětí na prázdninách mimo domov, často společně s rodiči. Proto se v tomto období soustředíme hlavně na on-line komunikaci na Facebooku a webu, která je dostupná všem z jakéhokoliv místa. I nadále jsou ale v provozu on-line poradna, infolinka a ambulanti poradna.

Pokračujeme ve spolupráci s médii, připravujeme odborné podklady nejen pro rodičovské tituly Maminka, Miminko a Rodiče.

Čeká nás také další natáčení pro tn.cz, které se soustředí na hodnocení jednotlivých kategorií potravin určených speciálně dětem (minulé díly ke shlédnutí na <http://tn.nova.cz/zpravy/testy>)

Připravujeme se také na podzimní odborné akce a se začátkem školního roku připravujeme další hodnocení výrobků pro školní automaty. O dalších aktivitách se dočtete v následujícím vydání Výživáčku.

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.