SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA ŠKOLÁKA

VŠEOBECNÁ
ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

CO JE SPRÁVNÁ ŽIVOTOSPRÁVA

Správná životospráva zahrnuje dostatečnou pohybovou aktivitu a vyvážený pestrý jídelníček.
Kvalitní strava je v dětském věku velice důležitá k zajištění správného růstu a vývoje dětí. V dětství se utváří základy stravování v dospělosti. Pokud se tedy děti naučí jíst pestrou vyváženou stravu, je velmi pravděpodobné, že se budou kvalitně stravovat i v dospělosti. Navíc už dnes víme, že správným jídelníčkem můžeme už od útlého věku předcházet mnoha onemocněním, kterými trpí dospělí, jako je např. obezita, cukrovka nebo nemoci srdce a cév.

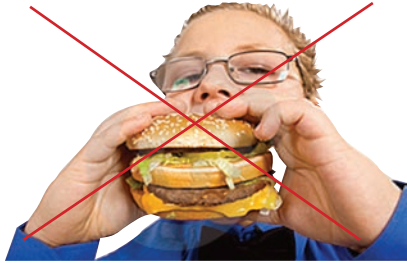
Pravidelná pohybová aktivita je velice důležitá a přináší řadu výhod nejen v dětství, ale i později, v dospělosti. Zásadní je její význam v prevenci vyšší tělesné hmotnosti (nadváhy a obezity), která se týkají přibližně 20 % českých dětí.

JAK BY MĚLY DĚTI JÍST

Jídelníček dětí by měl být pravidelný, rozdělený do pěti denních dávek s pravidelnými rozestupy – snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře.

CO BY V JÍDELNÍČKU NEMĚLO BÝT

Jsou potraviny a pokrmy, které dítě pro své správné prospívání nepotřebuje. Je to příliš mnoho sladkostí a slazených nápojů, časté návštěvy restaurací rychlého občerstvení, příliš mnoho smažených pokrmů a uzenin, vysokotučné mléčné výrobky, ale i výrazně nízkotučné, alkohol, energetické nápoje.



CO BY V JÍDELNÍČKU MĚLO BÝT

V jídelníčku mají své místo všechny základní skupiny potravin – maso (včetně ryb), mléko a mléčné výrobky, kvalitní tuky (nejlépe rostlinného původu), pečivo a přílohy, vejce, luštěniny. Důležitou součástí je i dostatečný příjem tekutin - neslazených.

SNÍDANĚ A SVAČINY

Dopolední jídelníček je ve výživě školáka zásadní. Děti potřebují dostatek energie z kvalitních potravin na start do nového dne, ale také proto, aby se mohly ve škole soustředit. Snídaně by měla tvořit přibližně pětinu z denního příjmu energie, školní svačina asi 15 %. Do oběda je to tedy třetina celodenního energetického příjmu. U snídaně i svačiny je důležité nejen množství energie, ale také složení, které by mělo být co nejvíce vyvážené.

CO BY MĚLA VYVÁŽENÁ SNÍDANĚ A SVAČINA OBSAHOVAT?

- ☺ **Sacharidy**, které dodávají energii. Jejich zdroje je např., chléb, vločky, müsli
- ☺ **Bílkoviny**, stavební kameny svalů, najdeme např. v mléce, jogurtech, sýrech, kvalitní šunce, mase, vejcích
- ☺ **Kvalitní tuky**
- ☺ **Ovoce nebo zeleninu**
- ☺ **Nápoj, neslazený**

A JAK BY SPRÁVNÁ SNÍDANĚ NEBO SVAČINA MOHLA VYPADAT?

Rohlík s rostlinným tukem, čerstvým sýrem nebo šunkou nejvyšší jakosti a kouskem zeleniny

☺

Vločky se sušeným ovocem, oříšky, jogurtem nebo mlékem a čerstvé ovoce

☺

Tuňákový sendvič z celozrnného chleba obložený zeleninou

☺

Ovocný pohár s tvarohem a celozrnnou sušenkou

☺

Zeleninový salát se sýrem cottage a knäckebrotem

☺

Ovesná (rýžová) kaše s oříšky a ovocem

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

POHYBEM KE ZDRAVÍ

Pohyb nám přináší nejen dobrou náladu, ale je důležitý, protože pomáhá tělu např. bránit se nemocem, posiluje kosti a hlavně svaly. Pomáhá také v prevenci a léčbě vyšší tělesné hmotnosti. A dvě hodiny tělocviku nestačí.

Ideální je hýbat se každý den, alespoň půl hodiny. Pohyb nemusí znamenat jen sport (jako je fotbal, hokej apod., i když ty jsou samozřejmě prima ☺), ale třeba i svižnější procházka se psem, hry venku s kamarády, tancování při hudbě, plavání v bazénu.

Důležité je najít takový pohyb, který bude dítě bavit, bude zatěžovat ideálně všechny tělesné partie a bude ho, alespoň z části, trávit na čerstvém vzduchu.

Pokud se stane pohyb pravidelnou součástí života dítěte, bude pro něj normální hýbat se pravidelně i v dospělosti. Takový dospělý má menší problémy s nadváhou a obezitou, je zdravější, odolnější vůči nemocem i stresu.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

ZÁSADY SPRÁVNÉ ŽIVOTOSPRÁVY ŠKOLÁKA

Jídelníček mít co možná nejpestřejší, nevynechávat žádnou skupinu potravin

☺

Jíst pravidelně, 5 jídel denně

☺

Snídat

☺

Svačit

☺

Vyhýbat se automatům se slazenými nápoji a sladkostmi

☺

Ke každému jídlu mít alespoň kousek (trochu) ovoce nebo zeleniny

☺

Omezit v jídelníčku sladkosti, sladké pečivo, slazené nápoje

☺

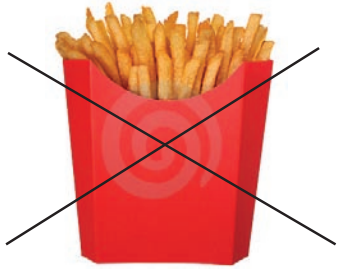
Omezit množství jídel z restaurací rychlého občerstvení (fast food)

☺

Omezit v jídelníčku uzeniny, smažené pokrmy, příliš tučné a smetanové potraviny

☺

Každý den alespoň půl hodiny věnovat pohybu



Dotazy týkající se zdravé životosprávy dětí můžete konzultovat s odborníky v Poradenském centru Výživa dětí:

www.vyzivadeti.cz

Tel.: 844 230 000

E-mail: prevence@vyzivadeti.cz

výživa dětí

CENTRUM PREVENCE

www.centrumprevence.cz

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA ČESKÉ REPUBLIKY

Brožura je součástí projektu „Prevence a včasný záchyt dětské obezity“.
Tento projekt realizuje Centrum prevence o.s., a to za finančního příspěvku Všeobecné zdravotní pojišťovny České republiky.