

Výchova ke zdravému životnímu stylu

Zdravý životní styl-pod tímto pojmem se skrývá mnoho. Zdravé stravování, pitný režim, pohyb, cvičení, pobyt na čerstvém vzduchu, duševní pohoda, radost, relaxace, spánek, ekologický přístup ke světu, láska k ostatním i k sobě samému...

Něco o zdravé výživě

Stejně, jako v ostatních oblastech života, i ve výživě platí, „co se v mládí naučíš, ke stáru jako když najdeš“. Zásad zdravé výživy se tato moudrost týká dokonce dvojnásob: špatné stravovací návyky ovlivňují stravování v dospělosti a jeho zdravotní následky se mohou projevit až ve vyšším věku. **Zdravá výživa je důležitá pro správný duševní a tělesný vývoj dětí.** Dodržováním jejích zásad můžeme výrazně snížit riziko vzniku nejen okamžitých zažívacích potíží, ale i osteoporózy, srdečně-cévních onemocnění či stále více se rozšiřující obezity v pozdějším věku.

Pravidelnost!

Mezi hlavní zásady zdravého dětského jídelníčku patří pravidelný příjem energie 4-6x denně. Nedostatek energie se potom projevuje mimo jiné i únavou a nedostatečným soustředěním. Nesvačení se tak může podepsat i na školních výsledcích. Snídaně a dopolední svačina jsou pro děti důležitým startem do nového dne. Zatímco snídaně by měla pokrýt přibližně 20-25 % doporučeného denního příjmu energie, svačina by měla podle odborníků na výživu tvořit zhruba 10-15 %. Do oběda by tedy měly děti přijmout přibližně jednu třetinu doporučeného denního příjmu energie. Pokud děti nesnídají, je pro ně svačina o to důležitější. Dopolední jídelníček dětí by měl obsahovat alespoň některé z následujících skupin potravin:

1. Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky, nejlépe zakysané mléčné výrobky, jsou pro děti zdrojem plnohodnotných bílkovin a vápníku, které jsou pro správný růst a vývoj dětského organismu nezbytné. Bílkoviny jsou důležité pro stavbu a obnovu buněk, vápník je nezbytný pro růst kostí a zubů. Zatímco dospělí by měli dávat přednost nízkotučným mléčným výrobkům, děti mají vyšší nároky na příjem tuků a energie, a tak by měly konzumovat raději polotučné výrobky.

2. Pečivo a cereálie

Pečivo představuje pro děti zdroj energie a snadno využitelných sacharidů. Výživová doporučení pro děti se ale i tady od těch pro dospělé liší. Dospělí by měli dávat přednost celozrnnému pečivu, ale u dětí, zvláště malých, tomu tak není. Dětský organismus totiž neumí velké množství vlákniny strávit, takže zde platí - všeho s mírou. Ve spojení s mlékem nebo například jogurtem budou cereálie plnohodnotnou svačinou a vhodnou sladkostí.

3. Tuky

Pečivo by mělo být namazané kvalitním rostlinným tukem a doplněné ještě například bílkovinou. Převažovat by měly tuky rostlinné (2/3 všech tuků) oproti živočišným (1/3).

4. Ovoce a zelenina

Ovoce a zelenina jsou důležitou součástí zdravého jídelníčku a děti i dospělí by měli mít jejich přísun alespoň pětkrát denně. Kousek ovoce nebo zeleniny by neměl chybět v žádné svačině. Zelenina obsahuje vitaminy, minerální látky, je bohatá na vlákninu, má nízkou energetickou hodnotu a snadno zasytí. Ovoce je snadněji stravitelné a obsahuje více energie, kterou děti ke svému růstu potřebují. Svačina je vhodnou příležitostí, jak dítěti příjem vitaminů zajistit. Nejvhodnější je konzumace čerstvého ovoce a zeleniny. Za jednu porci ovoce a zeleniny však nemusíme považovat pouze „kusové“, hodí se například i saláty nebo čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, dřeně nebo 100% džusy.

Pitný režim!

Zásady zdravé výživy se týkají i pitného režimu. Zatímco dospělí by měli vypít 2,5-3 litry tekutin denně, pro děti – hlavně pro ty malé – by takové množství bylo příliš velké. Množství tekutin doporučené dětem je závislé na jejich věku, hmotnosti i dalších faktorech (zdravotním stavu, fyzické zátěži apod.). Obecně ale můžeme říci, že školáci na prvním stupni by měli vypít cca 2 litry, školkové děti asi 1,5 litru. Mezi vhodné tekutiny patří neperlivá stolní voda, ředěné 100% ovocné džusy nebo šťávy a slabé čaje.

Školní jídelna, zdravá výživa a malé dítě

Školní jídelna je technologicky dobře vybavené zařízení, kde se připravují pokrmy podle současných výživových trendů. Je povinna připravovat stravu z čerstvých a nezávadných surovin. Je povinna dbát na dodržování správných technologických postupů. Jídlo je vydáváno bezprostředně po dohotovení, musí dodržovat opravdu přísné hygienické předpisy. Strávník má jistotu, že nekonzumuje ohřívané zbytky z předešlého dne. Naprosto nemyslitelné je smažení na již jednou použitém či přepáleném oleji /smažená jídla mohou být max.1x měsíčně a smažení v konvektomatu je mnohem šetrnější/. Školní jídelna je pravidelně kontrolována inspekčními orgány a nemůže si dovolit odvádět nekvalitní práci. Musí dodržovat hygienické, výživové, finanční normy a předpisy.

Stravování zajišťují odborníci, kteří jsou pravidelně doškolení v oboru gastronomie, hygienických předpisů, průběžně se vzdělávají a sledují trendy zdravé výživy.

Školní stravování je součástí školského výchovného systému, tj. učí správným stravovacím návykům a současně zdravému životnímu stylu. Celý kolektiv pracovníků MŠ / učitelky, pracovnice výdeje, kuchařky, vedoucí jídelny/ se snaží seznamovat děti s jídelníčkem, s pokrmy, v rámci týdenních témat se děti seznamují mimo jiné s potravinami - ovocem, zeleninou, luštěninami, nápoji. Nahlédnou také do kuchyně, kde se jim pokrmy připravují. Malé děti mají mnohdy strach z nového neznámého jídla /tento strach se nemusí týkat pouze jídla = tzv. neofobie/. Jídlo může pro ně vypadat nezvykle, mít jinou vůni nebo chuť, než na jakou jsou zvyklí z domova. Může to být i odlišná kombinace potravin či příloh. Je velmi důležité přirozenou formou vypěstovat kladný vztah k dobrému zdravému jídlu. Pomáhá vlastní příklad a chování dospělých, kteří jsou pro dítě vzorem /rodič, paní učitelka.../ a také dětský kolektiv a zdravá rivalita v něm. Když dítě vidí, že ostatním pokrm chutná, může k němu lépe překonat nedůvěru. Snažíme se děti motivovat a pobízet, aby pokrm ochutnalo, ale rozhodně je nenutíme. U stolu musí vládnout především pohoda. Děti by se měly na jídlo těšit. Pokud některý pokrm či potravinu dítě opravdu odmítá, neděje se zase nic tak závažného, protože při pestrosti stravy si to příště jistě vynahradí. V naší mateřské škole funguje dobrá komunikace mezi pedagogy a školní jídelnou, a tak se hned dovíme, jak děti na pokrmy reagují. Díky tak kvalitnímu personálu můžeme dobře a nenásilně působit na děti a poskytovat jim stravu, která jim chutná a která je i zdravá. Osvědčuje se i zařazování méně oblíbených potravin /např.luštěnin/ do pokrmů skrytou formou v kombinaci s oblíbeným pokrmem tak, aby výsledná chuť byla přijatelná i pro malého strávníka. Potraviny a suroviny získáváme od garantovaných firem a firem zaměřených na výrobu potravin zdravé výživy.

Zajištění správné výživy a dodržování výživových norem ve školní jídelně

Školní jídelna zajišťuje plnění výživových norem pomocí sledování tzv. spotřebního koše. Spotřební koš je sestavený na základě doporučených výživových dávek v České republice a určuje měsíční spotřebu vybraných druhů potravin na strávnicka a den v gramech. Mezi vybrané druhy potravin patří: maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, tuky, cukry, zelenina, ovoce, brambory, luštěniny, vejce. Výpočtem spotřebního koše za daný měsíc pak jídelna dokumentuje, jak tato doporučení plní, kontrolní orgány výpočty pravidelně sledují. Všechny skupiny potravin mají být naplněny, u ovoce a zeleniny je doporučeno zvyšovat dávku nad daný limit, u cukrů a tuků je limit naopak horní hranicí! Sledováním spotřebního koše je tak zajištěno rovnoměrné zastoupení všech živin, které vyvíjející se dětský organismus potřebuje.

K správnému plnění spotřebního koše přispívá hlavně správné tvoření jídelního lístku. Je důležité dodržovat pestrost stravy, tj. frekvenci jednotlivých pokrmů ve školní jídelně v měsíci. Frekvence jednotlivých druhů pokrmů je doporučena metodickými pokyny /v daném měsíci se např. nesmí opakovat stejné pokrmy, ryby by měly být na talíři nejméně 1x za 14 dní, sladká jídla ne častěji jak 1x za 14 dní apod./

Pestrost stravy je nesmírně důležitá pro rozvoj dětského a dospívajícího organismu. Stereotyp může vést velmi často k obezitě, chronickým nemocem či civilizačním chorobám. Jednostranná strava může způsobit nedostatek životně nezbytných látek, vitamínů, bílkovin aj. Optimální strava a pravidelná fyzická aktivita zabraňují vzniku zdravotních problémů, jako je například chudokrevnost, nadváha, anorexie, bulimie, podvýživa, zubní kaz.

Správná výživa zajišťuje tělu pravidelný a dostatečný příjem energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu, a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.

Na závěr – největší prohřešky ve stravě malých dětí

- tučná a smažená jídla s vysokým obsahem živočišných tuků
- fast food / pizzy, hamburgery, hot dogy, hranolky, smažená kuř.stehýnka.../
- uzeniny, na jejichž výraznou chuť si děti snadno zvyknou a pak je vyhledávají. Uzeniny mají vysoký obsah živočišných tuků, solí, konzervačních látek, barviv, dráždivého koření...
- velmi sladká jídla a tekutiny, zbytečné a nadměrné přislazování mléka a čajů, pití nevhodných nápojů jako je Coca-cola, Fanta, Sprite.../ a samozřejmě alkoholu!/
- uždibování potravy v průběhu dne, zvláště večer u televize
- souběžná další činnost při jídle /sledování televize, hry na počítači/
- vynechávání snídaně
- malý podíl vlákniny, zeleniny, ovoce
- malá pestrost stravy