magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O dětech 14. 3. 2018 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Jak jsou na tom naše děti s výživou a stravováním?

URL článku: magazin/clanky/o-detech/Jak-jsou-na-tom-nase-deti-s-vyzivou-a-stravovanim__s10013x10850.html

16 pilotních škol, 8 259 žáků, téměř 500 učitelů, 100 vychovatelů školních družin a 14 000 rodičů žáků bylo zapojeno do projektu Fandíme zdraví v průběhu minulých 2 let. Následující data vycházejí z dotazníkových šetření žáků.

Výchova ke zdravému životnímu stylu je důležitou součástí všeobecného vzdělávání. Nutriční gramotnost - znalost základních pojmů a zákonitostí ve výživě - je základním předpokladem pro správný výběr potravin a vyvážené stravování.

Děti nepravidelně jedí, vyplynulo z výsledků

Z dotazníkového šetření vyplynula celá řada zajímavých souvislostí, které napomáhají osvětlit současné trendy ve stravování a pohybových zvyklostech žáků ZŠ. Výsledky z jiných projektů z předcházejících let poukazují na to, že **české děti nepravidelně jedí, konzumují málo zeleniny, pijí přemíru slazených nápojů a tráví stále více času na počítači.** S výsledky projektu Fandíme zdraví vás seznámíme ve dvoudílném seriálu, první část bude věnována výživě, druhá část pohybu.

Pravidelnost v jídle je řídká

Pravidelní jídelní režim je velmi důležitý, a to nejen v dětském věku. **Ideální je jíst 5x denně, děti mohou zařadit i druhou svačinu nebo druhou večeři.** Interval mezi jídly by neměl být delší než 3 hodiny. Pravidelným stravováním **zabráníme pocitům hladu a zajistíme tělu dostatečný příjem energie a všech živin.**

V souvislosti s pravidelností v jídle se ukázalo, že **32 % dětí vynechává odpolední svačinu**, **28,5 % dětí nesnídá.** Odpolední svačiny jsou bohužel často opomíjené i dospělými, přičemž právě svačiny zajistí dostatečný příjem energie pro mnohdy náročné odpolední aktivity a jsou prevencí případného

večerního přejídání (dítě se potřebuje „dojíst“).

Odpolední svačina má hradit 10-15 % z celkového příjmu energie, což je pro představu při energetickém příjmu 9500 kJ např. **kousek ovoce nebo pečiva a mléčný výrobek**. Děti, které nesvačí, pak již těžko doženou porci ovoce nebo bílkovin, takže chybí i důležité vitaminy, vláknina a bílkoviny.

Snídaně je základ i pro studium

Snídaně je právem považována za jedno z nejdůležitějších denních jídel, protože slouží především k doplnění energie po nočním lačnění a k zajištění vyrovnané hladiny krevního cukru během dopoledne. **Děti, které nesnídají, mohou mít horší školní výsledky, hůř se soustředí, jsou více unavené.** Samozřejmě chybí i důležité živiny, popř. vitaminy a minerální látky. Nevhodná skladba přispívá k nadbytečnému příjmu nasycených mastných kyselin, cukrů, často chybí vláknina a vápník. Častým důsledkem je i vznik nadváhy, obezity a jejich komplikací. Jaké jsou výhody dobré snídaně - čtěte více...

Nejčastěji udávaným důvodem, proč děti nesnídají, bylo, že nemají ráno hlad. To dobře koresponduje s příjmem většího množství jídla ve večerních hodinách, kdy se děti dojídají. Jako druhý nejčastější důvod nesnídání byl uváděn nedostatek času.

Skladba stravy a četnost příjmu jednotlivých skupin potravin

- **Zelenina** – zeleninu pravidelně, tj. **denně, jí pouze 29 % dětí.** Vůbec zeleninu nejí 4 % dětí, zbytek dětí ji sice jí, ale ne denně. Nedostatečný příjem zeleniny s sebou přináší riziko nedostatečného příjmu vlákniny a řady vitaminů, např. kyseliny listové, která je důležitá pro krvetvorbu.
- **Ovoce** – v případě ovoce je situace veselejší, ovoce **jí denně 46 %** dotázaných dětí Často, ale ne denně, jí ovoce 41 % dětí.
- **Mléko a mléčné výrobky** – doporučený příjem mléka a mléčných výrobků v dětském věku by měl být 2 porce denně. **Pouze 14 % dětí pravidelně vícekrát denně konzumuje mléčné výrobky,** 26 % dětí jí mléčné výrobky pouze výjimečně, z toho 4 % je nejedí vůbec. Mléko a mléčné výrobky jsou zejména v dětství nedílnou součástí vyvážené stravy, protože v této době se v největší míře ukládá vápník do kostí.
- **Ryby** – mořské ryby jsou důležitým zdrojem esenciálních mastných kyselin, jódu a bílkovin. Dle doporučení by **měly být ryby zařazovány alespoň 2x týdně.** Požadované frekvence v konzumaci ryb dosáhlo pouze **8,5 % respondentů**. Naproti tomu rekordních 65 % dětí má ryby ve svém jídelníčku pouze 1x měsíčně.
- **Sladkosti** – sladkosti jsou zdrojem cukru a mnohdy také méně výhodných

nasycených nebo trans mastných kyselin. Sladkosti do jídelníčku dětí patří, ale v omezené míře. Z dotazníkového šetření vyplývá, že jednou denně má sladkost 35 % dětí, několikrát denně 14 %. Ostatní děti konzumují sladkosti umírněně, **7 % dětí se jim zcela vyhýbá.**

Pitný režim - dostatečný pitný režim je pro zdraví dětí velmi důležitý. Základem správného pitného režimu je čistá voda. Slazené čaje, voda se šťávou nebo vodou ředěný džus je jen pro zpestření pitného režimu. Do pitného režimu se započítává i mléko a tekuté mléčné nápoje, ačkoli je třeba počítat s jejich určitou nutriční hodnotou.

Nedostatek tekutin způsobuje dehydrataci organismu, kterou ze všeho nejdříve vnímají mozkové buňky. Projevem jsou poruchy soustředění, pokles výkonnosti, bolesti hlavy, což může být jedna z příčin horšího prospěchu ve škole. Žáci pijí ke svačině nejčastěji vodu se šťávou. Na druhém místě se jedná o obyčejnou vodu. Oblíbenosti se těší i slazené minerální vody a slazené čaje. Mléko pije ke svačině necelé 1 % žáků.

O Fandíme zdraví

Dvouletý projekt Fandíme zdraví byl realizovaný iniciativou Vím, co jím a piju, o.p.s. v rámci dotačního programu Ministerstva zdravotnictví. **Hlavní cílovou**

skupinou byli žáci 1. i 2. stupně ZŠ, jejich rodiče, vedení škol, učitelé, vychovatelé školních družin a zaměstnanci školních jídelen.

Projekt byl zaměřen na zlepšení a ozdravění prostředí pro žáky základních škol s důrazem na ozdravění výživy a začlenění pohybových aktivit do režimu škol. Projekt byl uskutečněn ve spolupráci se 16 pilotními školami, zapojeno bylo 8259 žáků, téměř 500 učitelů, 100 vychovatelů školních družin a 14 000 rodičů žáků.

V souvislosti s projektem byla vytvořena řada edukačních materiálů, určených žákům (videa, pexesa, skládanky, sady kvízů, letáky - tipy na dětské svačinky, jídelníček s nákupním seznamem apod.), pedagogům (např. metodické listy, souhrnná brožura o výživě a pohybu) i pracovníkům školy (např. vzorové recepty pro školní jídelny).

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz