



Zdravě se stravuje jen necelá polovina českých dětí, nejčastěji se vynechávají svačiny

30. srpna 2013 v 02:59

České děti se stravují nezdravě. Správně by měly jíst pětkrát denně, to ale dodržuje jen necelá polovina z nich. Vyplyvá to z průzkumu iniciativy "Vím, co jím a piju", který se zaměřil na stravování a především na význam svačin pro mladší školáky. Vynechávání přesnídávek totiž může u dětí vést k vážným zdravotním problémům.



Správná svačina se má skládat z pečiva, mléčného výrobku a ovoce (ilustrační foto)

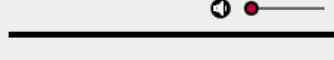
Foto: Fotobanka Stock.xchng

Vhodný jídelní režim by se měl skládat z tří hlavních jídel a dvou svačin. Ty mají podle nutriční specialistiky Karolíny Hlavaté tvořit 5 až 10 procent z celkového denního energetického příjmu. Rodiče podle ní úlohu svačin podceňují.

„Nejdůležitější pro ně je, aby svačina chutnala, byla rychle připravená, a samozřejmě hledí i na cenu.“

Audio

Stáhnout



O stravování českých dětí se zajímal Miroslav Petráček

Svačiny mají doplnit energii a zachovat vyrovnanou hladinu cukru. Dítě pak v průběhu dne nemá pocit hladu a má dostatek energie. Jak říká výživový poradce Petr Havlíček, pravidelné svačiny pomáhají také k tomu, že neklesá fyzická výkonnost a koncentrace.

Téměř polovina dětí podle průzkumu nedodržuje správnou frekvenci příjmu potravy. Podle Karolíny Hlavaté vynechávají hlavně odpolední svačiny.

„Kdo vynechává odpolední svačiny, tak má mnohem větší riziko večerního přejídání, dojídání se nevhodnými potravinami, hrozí obezita.“

Děti, které nesvačí, mohou mít horší školní výsledky, hůř se soustředí, jsou více unavené. U dětí, které sportují a jsou hladové, se navíc zvyšuje i riziko úrazů. Podle průzkumu nesvačí odpoledne čtvrtina školáků, přestože mají svačinu připravenou.

Proč děti nezdravě a nepravidelně jedí? Podle Petra Havlíčka je chyba v rodičích.

„Já se ve své praxi setkávám s tím, že většina hodně zaměstnaných dospělých je ráda, že sní dvě až tři jídla za den. A pokud dítě od malička vnímá, že takto se stravuje tatínek i maminka, tak pochopitelně nebude svačinám přikládat zásadní význam.“

Průzkum ukázal i další chyby rodičů. Každé desáté dítě si podle něj svačinu opatřuje samo. Od rodičů jen dostane peníze a ti pak vůbec netuší, co si jejich potomek kupuje.

Související příspěvky:

- ▶ Program Česko se hýbe chce dostat děti od počítačů ke sportu
- ▶ Průzkum: Starší žáci mají špatné stravovací návyky, necvičí a často berou léky
- ▶ Ministerstvo zemědělství chce podpořit zdravé stravování. Uspořádalo soutěž pro designéry
- ▶ Dětem v jídelnách nechutná, ne vždy za to ale může vybíravost
- ▶ Belgické školní stravování nabízí jídla podle poptávky dětí
- ▶ Cesta ke zdravému stravování dětí nevede přes zákazy, ale správný příklad

Autor: Miroslav Petráček

Zahraničí



Americký zmocněnec odjel do Severní Koreje vyjednat o propuštění vězněného misionáře Bae



Už devět měsíců je v severokorejském vězení americký občan Kenneth Bae. Do konce trestu mu zbývá ještě...

- ▶ Egypťští islamisté svolávají nové demonstrace proti současné vládě a armádě
- ▶ Češi, kteří kvůli dýmějovému moru uvízli v Asii, by se měli vrátit na začátku příštího týdne

Tipy



Číst nás můžete

i když nejste u počítače

Aktuálně

Málo diváků? Na konci léta je to logické, říkají hokejisté na Českých hrách



Až čtyřicet zápasů může sehrát během olympijské sezóny česká hokejová reprezentace. Z tohoto počtu výběr...

- ▶ Bayern má s Chelsea nevyřízené účty, ale pomstu nechystá
- ▶ Americký zmocněnec odjel do Severní Koreje vyjednat o propuštění vězněného misionáře Bae



Ekonomika



USA a Švýcarsko podepsaly dohodu o urovnání sporů kolem daňových úniků



Americké ministerstvo spravedlnosti podepsalo