Polovina českých dětí neumí pořádně jíst

14:20 | 4.9.2013

Komentáře:

Autor: Isifa/Thinkstock

větší obrázek »

Praha - Českým dětem chybí správné stravovací návyky. Potvrdil to i nedávný průzkum iniciativy Vím, co jím a piju, který se zaměřil na stravování a především na roli svačin u mladších školáků.

Jak z průzkumu vyplynulo, polovina českých dětí se nestravuje pravidelně. Pravidelný jídelní režim po celých pět pracovních dní v týdnu dodržuje pouze necelá polovina českých dětí. Zhruba desetina se stravuje pouze třikrát denně, dalších 10 % naopak více než pětkrát. Nejčastěji chybějícím jídlem je svačina.

Co je pozitivní, většina dětí po ránu snídá: k jídelnímu stolu usedá necelých 88 % mladších školáků. Zdánlivě si tedy rodiče s režimem svých dětí poradit umí. Přesto však do školy stále chodí zhruba 54 tisíc dětí nenasnídaných. A z nich ještě desetina snídá alespoň o víkendu. Ranní jídlo naprosto vynechává zhruba 5 tisíc mladších školáků.

Čtěte také

Zemřít pro své děti? Ne, děkuji, říká každý druhý rodič »
Japonci: Dítě závislé na webu patří na odvykací tábor »
Jíst zdravě jako kdysi? Bedýnkování ovládlo Česko »

Během spánku tělo nepřijímá žádné živiny. To je hlavní důvod, proč bychom si měli po ránu udělat čas: snídaně doplní zásoby energie, takže budete mít celé dopoledne vyšší produktivitu a lépe se soustředíte. Snídaně je totiž hlavním zdrojem energie pro mozek.

Pravidelně by měly snídat všechny věkové kategorie, ale zejména děti se jejich rychlým spalováním. Co je pro ně nejvhodnější? Celozrnné pečivo, cereálie, mléčné výrobky, ovoce a zelenina, méně tučné masné výrobky.

Nesvačíš, přibereš!

Z úvodní stránky

Bendl nakoupil před pádem vlády statek za miliony

Plná moc Tomanovi: Lidé mohou přijít o soudní poplatek

Exportní bance kolabují další úvěry v Rusku a Ukrajině

Po stopách chemického inferna. Co víme dva týdny poté

reklama

Ekonomika

První "chytré" hodinky. Samsung ukázal možný hit Vánoc

Exportní bance kolabují další úvěry v Rusku a Ukrajině

Kultura

Paolo Bacigalupi obrozuje v troskách světa sci-fi

Filmový dobrodruh Gilliam řeší existenciální rovnici

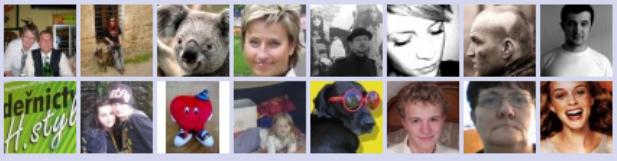
Bleskově

Léčitel Bartošové promluvil: Začalo to Podhůrským!

VIDEO Kameňák 4 je tu: Podle ukázek to bude divočina!

Sociální sítě

Aktuálně.cz
To se mi líbí
Aktuálně.cz se líbí více lidem (28.567).



Plugin pro sociální síť Facebook

Aktuálně.cz do vašeho webu
Čtěte Aktuálně.cz také:
v iPhone, na Androidu, na Kindle, v mobilu, na Youtube

Dopolední svačinu si každodenně dopřejí dvě třetiny školáků. Odpolední svačina je samozřejmostí pro 60 % dětí. Čtvrtině mladších školáků by svačení po škole vůbec nechybělo, přestože mají jídlo k dispozici. A právě tady si děti zakládají na obezitu - když svačinu vynechají, mají o to větší hlad večer, kdy už by jíst neměly. Nejčastější výmluvy?

Mami, já neměl hlad (45 %)
Mami, já neměl čas (30 %)
Mami, mně to nechutnalo (10 %)

"Absence odpolední svačiny vede k nadměrnému příjmu energie při večeři, případně může být i příčinou večerního mlsání. Logicky pak vyplývá, že vynechávání odpoledních svačin přispívá ke vzniku nadváhy a obezity," komentuje PhDr. Karolína Hlavatá, odborná poradkyně iniciativy Vím, co jím a piju.

Jaké svačiny dětem chutnají?

Abyste děti ke svačení přesvědčili, musí jim jednoduše chutnat. To rodiče dobře vědí, co ovšem často zanedbávají, je výživová hodnota potravin. Více než polovina českých rodičů ani netuší, kolik energie by měla svačina mít. A značná část rodičů připravuje svačinu dvojnásobně vydatnou, než je třeba.

Co tedy dětem nabídnout, aby to chutnalo a zároveň vyhovovalo kalorickým tabulkám? Třeba ovoce s tvarohem či jogurtem nebo ochucené mléko. Další vhodnou alternativou je zeleninový salát, nenahraditelný zdroj vitaminů, minerálů a esenciálních mastných kyselin.

"Z praxe odborníka i ze zkušenosti mámy vím, že děti si na konzistenci i chuť salátu často musí zvyknout. Důležité je si uvědomit, že je to jídlo, které by je mělo doprovázet celý život. Pokud si saláty zoškliví již v dětství, budou se k nim jen těžce vracet. Proto buďte hraví a vynalézaví. Já třeba používám misky a lžičky, které jsou určené na konzumaci zmrzliny. Zajímavé jsou i poháry, klidně salát ozdobte, když to bude mít na dítě pozitivní vliv," radí výživová odbornice Jana Vašáková.

Aktuálně.cz na Google+

komerční sdělení

Allianz
Exkluzivní letní sleva 50 % na cestovní pojištění! Jedině u Allianz!

upc
Pozor akce! UPC internet s rychlostí 40 Mb/s jen za 300 Kč měsíčně.

Qkonto
Kontokorent? Ano! - pohodlná finanční rezerva, splátky už 499,-Kč/měsíc

reklama