magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 1. 9. 2016 | vcj

Děti nastupují do škol s nadváhou

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Deti-nastupuji-do-skol-s-nadvahou__s10012x9935.html

Podíl obézních dětí se podle Světové zdravotnické organizace (WHO) za posledních 20 let ztrojnásobil. Strmý nárůst začíná od konce věku batolete. Do základních škol v současnosti nastupuje necelá čtvrtina dětí s nadváhou a 10 % s obezitou a ze základní školy vychází 14 % obézních adolescentů.

Zdroj: Vím, co jím

Téměř čtvrtina dětí nastupuje letos do

základní školy s nadváhou

Podíl obézních dětí se podle Světové zdravotnické organizace (WHO) za posledních 20 let ztrojnásobil. V současnosti má nadváhu každé 4. dítě, obezitu každé 7. a vysoký stupeň obezity 4 ze sta dětí. Prevalence obezity je odlišná v jednotlivých věkových skupinách. Strmý nárůst začíná od konce věku batolete. **Do základních škol v současnosti nastupuje necelá čtvrtina dětí s nadváhou a 10 % s obezitou a ze základní školy vychází 14 % obézních adolescentů.**

Poruchy příjmu potravin

Na druhé straně nelze podceňovat ani výskyt poruch příjmu potravy. Jak uvedla odbornice na výživu PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D, garant iniciativy Vím co jím a piju (VCJ): **„Uvádí se, že 5 % adolescentů má podváhu. Na děti a dospívající má obrovský vliv reklama, zejména v negativním slova smyslu. Reklamy na potraviny pro děti bývají především zaměřeny na sladkosti, sladké nápoje, výjimečně na mléčné výrobky, často však přeslazené. K tomu přistupuje dnes již tradiční diktát módy - jen ten, kdo je štíhlý, je krásný, zdravý, úspěšný. Příčiny dětské obezity tkví především v současném životním stylu - přebytek energie, nevyvážený**

jídelníček, nízký energetický výdej.“ Karolína Hlavatá dál uvedla, že podíl na vzniku dětské obezity mají genetické faktory ze 40%, a upozornila na fakt, že se zároveň dědí „společný rodinný talíř“ a vztah k pohybu.

Jaké jsou nevhodné stravovací zvyky?

Ve výživě dětí školního věku a adolescentů pozorujeme řadu nevhodných stravovacích návyků.
Jedná se především o nepravidelný jídelní režim, nedostatečný pitný režim, vynechávání některých skupin potravin, experimentování s dietami, přejídání se. Uvedené nedostatky spolu s nízkou pohybovou aktivitou představují jednu z nejvýznamnějších příčin dětské obezity. Doktorka Hlavatá, garant VCJ, dále uvádí, že: **„ Z nutričního hlediska se často setkáváme u obézních dětí s nadměrným příjmem nasycených tuků, soli, cukru (především ze sladkých nápojů).“ Další faktory způsobující nadváhu a obezitu u dětí je nepestrá strava s nízkým příjmem vápníku a vitaminu D, kyseliny listové a železa.**

Jak naučit děti správně jíst? Vařte s nimi a

nechte je, ať pomáhají už při nákupu!

Základem je vzor rodiny, aktivní trávení volného času a samozřejmě i určitá základní nutriční gramotnost. Děti by měly vědět, jak má vypadat velikost porce. S výhodou se využívá např. velikosti pěsti nebo dlaně. Je také důležité, aby vědělo, kolik porcí z každé skupiny potravin by měly denně sníst. Měly by mít představu o tom, které potraviny jsou méně vhodné a proč, popř. si umět vybrat vhodnější variantu. Důležité je vytvořit si i vztah k vaření, osvojit si základy vaření a základy technologie potravin. **Rodiče by měli nechat dítě pomáhat při vaření, svěřit mu drobné úkony přiměřené věku, chodit s ním nakupovat, nechat dítě částečně rozhodovat o skladbě spotřebního rodinného koše, vést ho ke kultuře stolování.** Velkou úlohu sehrává společné stolování, jedení u stolu, v příjemném prostředí. Je to nejen významný socializační prvek, ale i způsob, jak kontrolovat, zda dítě vše sní, popř. které potraviny odmítá a samozřejmě způsob, jak nenásilně dítě vést ke správné výživě.

Stravovací zvyklosti dětí vedoucí k nadváze a

obezitě

Ve výživě dětí školního věku a adolescentů pozorujeme řadu **nevhodných stravovacích návyků**. Jedná se především o:

• nepravidelný jídelní režim
• nedostatečný pitný režim
• dietování (vynechávání některých skupin potravin, experimentování s dietami)
• přejídání se

Uvedené nedostatky spolu s nízkou pohybovou aktivitou představují jednu z nejvýznamnějších příčin dětské obezity. Z nutričního hlediska se často setkáváme s:

• nadměrným příjmem nasycených tuků
• nadměrným příjmem soli
• nadměrným příjmem cukru (především ze sladkých nápojů)
• malou pestrostí stravy
• nízkým příjmem vápníku a vitaminu D
• nízkým příjmem kyseliny listové
• nízkým příjmem železa

O projektu Fandíme zdraví:

Společnost Vím, co jím a piju o.p.s. za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR a Magistrátu Hl. M. Prahy spouští pilotní program pro základní školy **„Fandíme zdraví“, který je zaměřen na podporu správné výživy a pohybu žáků základních škol. Program nabízí pomocnou ruku vedení škol, zřizovatelům, pedagogům, ale také kuchařkám a vedoucím školních jídelen, tedy těm, kteří mají zdraví dětí ve svých rukou.**

Celý program vychází z předpokladu, že by školní prostředí mělo komplexně podporovat správnou výživu a vhodné pohybové aktivity v průběhu pobytu dětí ve škole. Program nabízí možnost, jak komplexně podpořit snahu o průběžné zlepšování stravovacích návyků žáků, zvyšování kvality školního stravování i rozšíření pohybových aktivit. **Cílem je motivovat, inspirovat, začlenit do výuky nové edukativní materiály, realizovat praktické semináře pro pedagogy, žáky i zaměstnance školních jídelen.** Součástí programu je nezávislý audit školy v oblasti výživy a pohybu a závěrečné hodnocení. Pilotní program je otevřen vybraným základním školám z Hl. m. Prahy, Středočeského kraje a Jihočeského kraje.

O Vím, co jím a piju

Vím, co jím a piju o.p.s. je nevládní nezisková organizace, která sdružuje renomované odborníky v oblasti zdravého životního stylu, výživy, preventivní medicíny a výchovy ke zdraví. Již několik let se zabývají kvalitou potravin a výživou – především vhodným výběrem potravin, osvětou vyváženého stravování a celkovou podporou zdravého životního stylu. Pravidelné a odborně podložené informace spolu s informacemi o jednotlivých akcích a projektech na www.vimcojim.cz.

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