

## Hrajeme si s jídlem (I. Klimešová)

**Cíl:** Cílem je poskytnout přehled teoretických informací z oblasti správné výživy a praktických námětů k podpoře správných stravovacích návyků dětí.

### Shrnutí:

- Mezi nejčastější chyby ve stravování dětí patří: 1. energetický příjem je nepřiměřený skutečným potřebám dětí (snižování habituální pohybové aktivity), 2. nepravidelný příjem potravy, 3. chybný výběr potravin vhodných pro děti.
- Školní družina je ve dnech školního vyučování mezistupněm mezi vyučováním ve škole a výchovou v rodině.
- Aktivní role vychovatelky se znalostí problematiky stravování dětí se může významnou měrou podílet na vědomostech dětí o zdravém stravování.

### Úkoly:

1. Prostudujte týdenní jídelníček „vaší“ školní jídelny a pokuste se společně s dětmi posoudit jeho skladbu. Potom krátce zhodnoťte návrhy dětí (jejich reálnost, vědomosti dětí o dané problematice).
2. Zamyslete se nad řešením problematiky pitného režimu dětí v rámci doby jejich pobytu ve škole. Jaké jsou možnosti jeho optimalizace? S jakými problémy se setkáváte?

### Literatura:

- Dlouhá, R. (1998). Výživa – přehled základní problematiky. Praha: Karolinum.
- Illková, O., Nečasová, L., & Vašíčková, Z. (2005). Zdravá výživa malých dětí. Praha: Portál.
- Hanreich, I. (2000). Jídlo a pití malých dětí. Praha: Grada.
- Nevoral, J. (2003). Výživa v dětském věku. Jinočany: H&H Vyšehradská, s.r.o.
- Powell, C. A., Walker, S. P., Chang S. M., & Grantham-McGregor, S. M. (1998). Nutrition and education: a randomized trial of the effects of breakfast in rural primary school children. *American Journal of Clinical Nutrition*, 68, 873–879.
- Wasserbauer, S. (2001). Výchova ke zdraví. Praha: SZÚ.
- [http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni\\_materialy/vyziva\\_deti/](http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/vyziva_deti/)
- <http://www.vyzivaspol.cz/vyziva-a-potraviny.html>
- <http://www.vyzivadeti.cz/>