



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



Hrajeme si s jídlem

Iva Klimešová

Oponent: Peter David

Publikace vznikla v rámci řešení projektu „Stimulace profesního potenciálu výchovných pracovníků v Olomouckém kraji CZ.1.07/1.3.13/02.0017“.

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Hrajeme si s jídlem

Iva Klimešová



Obsah

Úvod	5
1 Jak si vybíráme potraviny?	6
1.1 Rodina.....	6
1.2 Chuť, oblíbenost a neoblíbenost potravin.....	7
2 Dětská výživa	9
2.1 Přiměřený energetický příjem	9
2.2 Zastoupení nutrientů.....	9
2.3 Rozložení energie během dne	12
2.4 Potravinová pyramida	16
2.5 Vhodný výběr potravin	17
2.6 Pitný režim.....	23
Závěr.....	25
Seznam příloh.....	26
Příloha 1.....	27
Příloha 2.....	28
Příloha 3.....	29
Příloha 4.....	30
Příloha 5.....	31

Úvod



Ještě nikdy v lidské historii se lidé nezajímali tolik o své zdraví a možnosti jeho udržení či zlepšení jako je tomu v dnešní době. Nejen odborné knihy a vědecké články, ale také masivní mediální kampaň v časopisech, novinách i televizi, na nás denně chrlí nové informace co dělat či nedělat, abychom zůstali zdraví. Ačkoliv by se tedy mohlo zdát, že víme téměř vše o vhodném stravování, skutečnost je jiná. Paradoxně, ve vyspělých zemích nebyl nikdy tak vysoký výskyt obezity a dalších civilizačních chorob, které jsou těsně spjaté s nevhodným stravováním.

Růst výskytu nadváhy a obezity se u nás netýká jen dospělé populace, ale i dětí. V České republice má nadváhu 9 procent dětí, obézních je 6 procent a asi 80 procent obézních dětí zůstává obézními i v dospělosti. Příčiny neutěšitelného stavu výživy u dnešních dětí jsou v zásadě tři: 1. energetický příjem je nepřiměřený skutečným potřebám (snižování habituální pohybové aktivity), 2. nepravidelný příjem potravy a 3. špatný výběr potravin.

Výuka k racionálnímu stravování začíná v rodině, kde důležitou roli hrají zejména ženy, protože většinou ovlivňují skladbu stravy celé rodiny. Dalšími, kdo ovlivňují způsob stravování dětí, jsou školky a školy. Dnes se na základních školách nově vyučuje předmět nazvaný Výchova ke zdraví, což by mohl být dobrý krok ke zlepšení zdraví české populace.

Školní družina tvoří ve dnech školního vyučování mezistupeň mezi výukou ve škole a výchovou v rodině. Některé děti tráví v družině významnou část dne a proto aktivní role vychovatelky či družinářky „zasvěcené“ do problematiky stravování dětí může významnou měrou ovlivnit znalosti dětí o zdravém stravování. Hravou formou je možné vysvětlit dětem, které potraviny jsou zdravé, které méně, a které nejsou pro ně vhodné vůbec a proč. K tomu je však nutné mít alespoň základní informace o zdravém stravování pro děti, takže družinářky a vychovatelky, následující text může být pro vás užitečný.

1 Jak si vybíráme potraviny?

Zamysleli jste se někdy nad tím, proč máte některou potravinu velmi oblíbenou, zatímco váš kamarád ji naopak nemá rád? Patrně se domníváte, že vaše oblíbené jídlo máte rádi prostě proto, že je tak dobré. Na výběru naší potravy se však podílí celá řada vlivů:

- kultura a tradice,
- rodina,
- dostupnost potravin a finance,
- individuální zvyklosti, pozitivní asociace,
- reklama a média,
- chuť, oblíbenost a neoblíbenost potravin,
- věk,
- zdravotní vlivy a snaha o udržování hmotnosti.



Z výše uvedených vlivů bych se nyní chtěla věnovat podrobněji vlivům rodiny a také chuti, oblíbenosti a neoblíbenosti potravin.

1.1 Rodina

Stravovací návyky v rodině ovlivňují rozhodujícím způsobem jídelní zvyklosti dětí. Při vytváření postojů k potravinám nebo jejich chuťovým vlastnostem je významný **efekt sociální nápodoby**. Děti mají tendence přebírat preference svých rodičů (zejména děti, které žijí v harmonické rodině). Návykové chyby, získané v této době se později jen velmi těžko odstraňují. Nestačí tedy jen uvařit podle zásad zdravé výživy, ale naučit dítě, aby slušně stolovalo, při jídle nesledovalo televizi apod. Málokdy si děti oblíbí jídlo, během něhož jsou kárány, musí poslouchat ostrou výměnu názorů, jsou předmětem nebo svědkem hádek rodičů. Rodinná pohoda a příjemné prostředí jsou hlavními faktory nejen pro nenucenou oblibu jídel. Rodinné večere, sobotní, nedělní a sváteční obědy by se měly stát příležitostmi ke konverzaci se členy rodiny, chvílí odpočinku, pohody, příjemných zážitků, společného plánování a stálému poznávání se členů rodiny. Měly by být rituálem, na který se celý život nezapomíná.

Většinou si ani neuvědomujeme, jak výrazně ovlivňují náš výběr potravy zkušenosti z dětství. Pokud se zamyslíme nad svými chuťovými preferencemi, patrně zjistíme, že potraviny, které jsme jedli rádi doma jako děti, si velice často vybíráme i v dospělosti. Připomínají nám čas trávený ve společnosti našich blízkých. Ve své vlastní „dospělé“ kuchyni pak používáme celou řadu oblíbených rodinných receptů.

Název hry: **Poznáš, kam patříš?**

Anotace: Při této aktivitě se děti zdokonalí ve správném prostírání. Vzhled a způsob servírování pokrmů podporuje chuť k jídlu. Proto je třeba, abychom úpravě stolu věnovali takovou péči, jakou věnujeme úpravě pokrmů, a podávali pěkně upravená jídla na dobře upraveném stole.

Postup: Dětem je předvedený správný postup při prostírání, který si poté nacvičují. Dalším úkolem potom může být prostření stolu pro celou rodinu na snídani v domácím prostředí.

Pomůcky: Talířky, příbory, sklenička, barevné ubrousky a prostírání.



1.2 Chuť, oblíbenost a neoblíbenost potravin

V našich ústech se nachází kolem 10000 chuťových pohárků, které testují konzumovanou potravinu a informují nás o tom, že čokoláda je sladká a citron kyselý. Dokážeme rozlišit čtyři základní chutě – sladkou, slanou, kyselou a hořkou. Nověji je uznávána i další, takzvaná pátá chuť umami (z japonského umai, což znamená chutný nebo delikátní) – chuť glutamátu, popisovaná také jako masová chuť.

Rostliny, které jsou jedlé, mají obvykle sladkou chuť, zatímco jedovaté mívají hořkou chuť. Z toho důvodu **již od dětství máme rádi sladká jídla**. Na ostatní chuti si opakovaným zážitkem zvykáme, takže v dospělosti nám obvykle chutnají například i hořko-slané olivy, které nám v dětství nechutnaly. S vnímáním chutí je úzce spojený čich, který také velmi výrazně ovlivňuje oblíbenost potravy. Proto také pokud při rýmě částečně ztratíme čich, sníží se tím i naše chuť k jídlu. Naopak, pokud cítíme vůni smažícího se řízku, dostaneme na něj velkou chuť. Bez čichu by náš celkový vjem z přijímané potravy byl velmi silně ochuzený. Každý z nás má jistě zkušenost z doby, kdy měl rýmu a jeho čich byl tímto virovým onemocněním výrazně snížen. Pokud například jíme čokoládu, bez vnímání její vůně pocítujeme pouze sladkou chuť, při pití kávy zase vnímáme jen její hořkost. Čich nás také dokáže ochránit před konzumací zkaženého jídla.

Dítě si nejnáze oblíbí ty potraviny, které si vědomě i podvědomě spojuje s příjemnými pocity, s pocitem příjemných či milých situací, s pocitem uzdravení nebo bezpečí. Nejnáze si dítě přivyká na sladkou chuť. Po dlouhá století je sladké chuti také dodáván jakýsi vyšší symbolický smysl, sladké pokrmy se podávají při slavnostním příležitostem a jako odměna. Ostatním chutím se dítě učí přivýkat složitěji, a to na podkladě opakované pozitivní zkušenosti. Strach z neznámé chuti můžeme oslabit jedině opakovaným nenuceným kontaktem s potravinou. Potraviny, jejichž konzumace je spojována s nevolností, s nemocí nebo zvracením, zařazují děti rychle mezi jídla, ke kterým mají averzi. Často jsou pak takovéto potraviny odmítány po celý život.

Název hry: **Poznáš, kdo jsem?**

Anotace: Jí-li člověk jídlo, většinou ho spolkne dřív, než si uvědomí jeho chuť. Kromě toho lidé často vyvíjejí při jídle další činnosti – čtou noviny, konverzují nebo sledují televizi. Na proces ochutnávání, na onu nekonečnou škálu chutí, které by měli vnímat, se většinou nesoustředí. Přitom chuť může být kultivována, stejně jako se trénuje například zrak. Dítě učíme rozlišovat barvy a jejich odstíny, ale o chutích se toho obvykle dozví velmi málo. A přitom jde o smysl, který dává člověku nejvíce slasti.



Postup: Děti se pokusí zavázanýma očima rozeznávat známé potraviny pouze čichem a chutí. Uvědomí si tak důležitost těchto smyslů při vnímání potravy.

Pomůcky: hrníčky s džusem, mlékem, kakaem, vodou,

talířky s medem, džemem, sýrem, nastrouhanou mrkvičkou nebo ovocem

2 Dětská výživa

2.1 Přiměřený energetický příjem

Základním požadavkem racionálního jídelníčku je jeho přiměřená energetická hodnota. To znamená, že energetický příjem potravou by měl odpovídat energetickému výdeji. Hlavním kritériem pro hodnocení energetického příjmu je přiměřený somatický vývoj dítěte, zejména pak jeho proporcionalita (poměr výšky a hmotnosti). Jak uvádí tabulka 1, děti mladšího školního věku potřebují k zajištění svého přiměřeného růstu a vývoje asi 8000 kilojoulů za den.

Tabulka 1. Přiměřený energetický příjem dětí a dospívajících

Věk	Chlapci	Dívky
6 – 8 let	8280 kJ/den	7500 kJ/den
	1980 kcal/den	1800 kcal/den
9 – 10 let	10000 kJ/den	8800 kJ/den
	2400 kcal/den	2100 kcal/den
11 – 14 let	10450 kJ/den	9200 kJ/den
	2500 kcal/den	2200 kcal/den
15 – 18 let	12540 kJ/den	9200 kJ/den
	3000 kcal/den	2200 kcal/den
19 – 24 let	12100 kJ/den	9200 kJ/den
	2900 kcal/den	2200 kcal/den

2.2 Zastoupení nutrientů

Energii nám poskytují chemické sloučeniny, které nazýváme nutrienty. Tyto nutriety můžeme rozdělit na esenciální a neesenciální. Esenciální nutriety jsou takové, které jsou pro naše tělo nezbytné a musí být součástí naší stravy. Za neesenciální nutriety považujeme ty, které si v případě potřeby dokážeme vyrobit nebo takové, které nezbytně nepotřebujeme, ale mají pozitivní vliv na naše zdraví.

Existuje celkem šest základních nutrietů – sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky a voda.

První tři nutriety, které slouží zejména jako zdroj energie a materiál pro obnovu buněk jsou sacharidy, tuky a bílkoviny. **Sacharidy a bílkoviny nám na jeden gram látky přinesou zhruba stejné množství energie, tuky však obsahují více než dvojnásobné množství energie.** Jestliže tedy sníme lžičku cukru, bude obsahovat mnohem méně energie než lžička másla.



Další dva nutriety jsou vitamíny a minerální látky, které nám neposkytují žádnou energii, ale slouží zejména k regulaci buněčného metabolismu. Poslední nutrient, voda, funguje zejména jako základní médium biochemických reakcí.

2.2.1 Sacharidy

Sacharidy jsou chemické sloučeniny, které obsahují ve své molekule atomy uhlíku, kyslíku a vodíku. Do této skupiny patří jednoduché cukry a škroby, které nám přinesou v jednom gramu přibližně 16,7 kJ, ale také vláknina, která obsahuje jen minimum využitelné energie. Vláknina je součástí rostlinné stravy a je pro lidský trávicí trakt nestravitelná nebo stravitelná pouze částečně. Sacharidy jsou primárním zdrojem energie pro náš organismus, zejména pro náš mozek a také pro svaly při tělesné zátěži. Proto by **měly být v naší stravě zastoupeny nejhojněji**. Ve stravě jsou bohatě zastoupené například v obilovinách, luštěninách a zelenině. Ovoce je dobrým zdrojem zejména jednoduchých cukrů a vlákniny.

2.2.2 Tuky

Ve srovnání se sacharidy i proteiny nám poskytují na gram nutrientu zhruba dvojnásobné množství energie (37,8 kJ). Stejně jako sacharidy, jsou tvořené atomy uhlíku, kyslíku a vodíku. Množství vodíku je však v lipidech zhruba dvojnásobné, což je příčinou jejich vysokého obsahu energie, která se při jejich štěpení uvolňuje. Lipidy jsou v organismu využívány jako zdroj energie zejména v období odpočinku nebo při fyzické aktivitě nízké intenzity. Lipidy obsažené v živočišném tuku mají obvykle tuhou formu (máslo, sádlo) a v rostlinných olejích formu tekutou (řepkový, slunečnicový nebo olivový olej).

2.2.3 Bílkoviny

Tyto sloučeniny obsahují ve své molekule kromě uhlíku, kyslíku a vodíku ještě atomy dusíku. Z jednoho gramu bílkovin dokážeme využít asi 16,7 kJ. V organismu jsou potřebné zejména pro obnovu buněk a jejich růst. Jsou rovněž významnou součástí imunitního systému. Jako zdroj energie jsou v organismu využívány minimálně, uplatňují se zejména při obnově buněk a tkání, podílejí se významně v regulaci metabolismu.



Polovina denní dávky bílkovin by měla pocházet z živočišných produktů, jako jsou vejce, mléko a maso. Celozrnné obilniny, brambory, ořechy a luštěniny jsou dobrým zdrojem rostlinných bílkovin, které by měly tvořit druhou polovinu přijatých bílkovin. Polotučné mléko a zakysané mléčné výrobky jsou kromě bílkovin nenahraditelným zdrojem vápníku a některých vitamínů.

2.2.4 Vitamíny

Vitamíny zahrnují chemicky různorodou skupinu nutrietů, které obsahují ve své molekule uhlík a v těle jsou nezbytné pouze v malém množství. Podle své rozpustnosti se rozdělují na vitamíny rozpustné ve vodě a v tucích.

Vitamíny rozpustné v tucích (vitamíny A, D, E, K) mohou být poměrně ve velkém množství uschovány v organismu a jejich denní příjem tedy není nutný. Na druhou stranu však při jejich vyšším příjmu hrozí poměrně vysoké riziko předávkování a toxického působení.

Vitamíny rozpustné ve vodě (vitamíny skupiny B a C vitamín) jsou naopak v organismu uskladněny jen v malém množství. Abychom předešli jejich nedostatku, musí být ve stravě obsažené denně. Ve srovnání s vitamíny rozpustnými v tucích je u nich však menší riziko toxicity. Některé z nich ale mohou být také ve vysokých dávkách pro organismus škodlivé.

Vitamíny hrají nezastupitelnou roli v obnově struktury kostí a svalové tkáně, krvetvorbě a také podpoře imunitního systému. Některé vitamíny působí jako antioxidanty. Jsou důležité také při získávání energie při štěpení sacharidů, lipidů i proteinů.

2.2.5 Minerální látky a stopové prvky

Ačkoliv nejsou stejně jako vitamíny nositeli energie, jsou zcela nezbytnou složkou naší stravy. Ve své molekule nemají obsažený uhlík. Stejně jako vitamíny nejsou v trávicím traktu štěpeny na jednodušší součásti, ale jejich malé molekuly jsou snadno tenkým střevem vstřebány. To znamená, že do našich kostí se například vápník ukládá ve stejné podobě, jako se vyskytuje v mléce či maso. Působením světla a tepla nedochází k jejich rozkladu (oxidaci) – na rozdíl od většiny vitamínů jsou tedy stabilní.

Minerální látky v podobě solí vnášejí do našeho těla potřebné biogenní i stopové prvky. Mezi jejich nejdůležitější funkce patří regulace vody v organismu, obnova kostí a krve a antioxidační aktivita.

Mezi minerální látky řadíme ty prvky, jejichž denní potřeba je 100 miligramů nebo vyšší. U stopových prvků je jejich požadované množství nižší než 100 mg na den.

V potravě jsou minerální látky a stopové prvky obsažené například v mase, mléce, zelenině, ovoci a ořechách. Krátkodobě si tělo dokáže udržet rovnováhu minerálních látek a stopových prvků samo. Pokud je však jejich příjem dlouhodobě nízký, tělo čerpá ze zásob uložených ve svalech, játrech či kostech.

2.2.6 Voda

Posledním uváděným nutriem je voda, která je v organismu obsažená v jednotlivých buňkách i v mimobuněčném prostoru. Voda je základním rozpouštědlem a nosičem substancí mezi buňkami a tkáněmi. Uplatňuje se při přenosu nervových vzruchů, při svalové kontrakci a vylučování odpadních produktů. Rovněž slouží k udržení stálé tělesné teploty. Konzumujeme ji v její základní podobě i jako přirozenou součást stravy – dobrým zdrojem je například ovoce a zelenina, ale i například polévky. Děti by měly pokud možno pít co nejvíce **neslazených ovocných čajů nebo vody**, také doplnit **ovocnými neslazenými nápoji**, které jsou osvěžující a obsahují vitamin C a další důležité látky.

2.3 Rozložení energie během dne

Děti by měly jíst pravidelně a to i v pravidelnou dobu. Pro vyvíjející se organismus je pravidelnost důležitější, než u dospělého člověka. Přijímaná energie by měla být ideálně rozložena do pěti porcí (třech hlavních jídel a dvou svačin). **Podle zásad správné výživy by měla snídaně pokrýt 30 %, přesnídávka 10 %, oběd 30 %, odpolední svačina 10 % a večeře 20 % z denního energetického příjmu.** Stejný režim platí i pro správně se stravujícího dospělého člověka.



Školní děti by proto měly mít dostatek prostoru pro ranní příjem potravy i tekutin a do školy by měly být vybaveny z domova svačinou. Pravidelná snídaně je základním předpokladem dobře vyvážené stravy. Dodá tělu dostatek energie a nastartuje metabolismus. Při vynechávání snídaně dítě brzy podléhá únavě a klesá jeho pozornost. Výzkumy prokázaly, že děti, které vynechávají snídani, se ve škole hůře soustředí a mají horší prospěch. Je rovněž vědecky dokázáno, že lidé, kteří pravidelně snídají, mají menší problémy s nadváhou ve srovnání s těmi, kteří snídani vynechávají.

Ke snídani jsou vhodné zejména mléčné nápoje, chléb s tvarohovými, vaječnými a sýrovými pomazánkami. Dobrou variantou jsou také snídaňové obilniny s jogurtem a kouskem čerstvého

ovoce. V tomto případě je však nutné vybírat si varianty s nižším obsahem přidaných sladidel. Některé cereálie určené dětem obsahují až 45 procent cukrů! Hodí se spíše jako moučník než k snídani. Součástí snídane by měl být vždy teplý nápoj, čaj nebo kakao. V teplých letních dnech je možností i stolní voda nebo 100% džus ředěný ½ vodou, i když jinak upřednostňujeme teplé nápoje. Nedostatek tekutin se může projevit únavou, bolestmi hlavy či nepozorností.



Správná volba

- Pečivo lehce namazané máslem nebo kvalitním rostlinným tukem, plátek sýra nebo kvalitní šunka a kousek zeleniny
- Pečivo s pomazánkou (tvarohovou, ředkvičkovou, vaječnou, šunkovou)
- Snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem
- Miska šlehaného tvarohu se zavařeninou nebo nakrájeným čerstvým ovocem
- Pečivo s ovocným jogurtem
- Rýžová kaše s ovocem



Takto ne

- Pečivo s máslem a trvanlivým salámem
- Chléb, párky, hořčice
- Koblížky s marmeládou
- Smažená vejce se slaninou, kyselá okurka

Na přesnídávku můžeme zařadit kousek zeleniny či ovoce. Dobrou volbou je také pečivo s kouskem tvrdého sýra nebo dětskou šunkou. Nezbytnou součástí svačiny jsou také tekutiny. Svačina připravená doma je obvykle vyváženější než pokud si ji dítě nakupuje samo. V tomto případě má školák obvykle sklon vybírat si koblížky, hamburgery či bagety. Jestliže není domácí příprava svačiny možná a děti si ji obstarávají samy, je na rodičích aby své děti poučili, jaké potraviny vybírat a proč.



Správná volba

- Čerstvá zelenina nebo ovoce (např. mrkvička nakrájená na proužky v krabičce, očištěná paprika, jablko nebo banán)
- Malá krabička sušeného ovoce, domácí müsli
- Pečivo se šunkou nebo tvrdým sýrem
- Pečivo s pomazánkou
- Mléčný výrobek (jogurt či tvarohový krém) nebo ovocná přesnídávka
- Občas domácí koláč nebo buchta



Takto ne

- Pečivo nebo chléb s máslem a s trvanlivým salámem
- Pečivo se sádlem
- Hamburger nebo cheesburger
- Párek v rohlíku
- Bageta se salámem nebo majonézou
- Sladké pečivo (koblihy, croissanty, koláčky)
- Čokoládové tyčinky, sušenky a oplatky

Oběd by měl obsahovat především kvalitní živočišnou bílkovinu, tedy maso, ryby, vejce, případně tvaroh. Pro dětskou výživu nedoporučujeme uzeniny, a to zejména pro vysoký obsah nasycených tuků, cholesterolu, značný obsah soli a dalších konzervačních látek. Co nejčastěji je vhodné jako přílohu zařazovat vařené brambory, těstoviny a rýži. Pokud je hlavní jídlo samo o sobě hodně syté, není nutné, aby k němu byla podávána i polévka. A naopak, je-li k obědu připravena sytá polévka, můžete být podávána jako samostatný pokrm (např. doplněná pečivem). U zdravého oběda by neměla chybět zelenina nebo ovoce. Pokud není zelenina (např. dušená) přímo součástí pokrmu, přidejte k hlavnímu jídlu ještě misku salátu, čerstvé ovoce nebo kompot.

Odpolední svačina může být sestavena z čaje, mléka s čajem nebo kaka v kombinaci s pečivem, máslem případně doplněné džemem. Vhodné jsou sýry, jogurty a tvarohové pěny.

K večeři jsou vhodné například různé kaše a zeleninové nákypy. Pro přípravu lehce stravitelných kaší můžeme využívat i méně běžné suroviny jako jsou jáhly, pohanka či merlík. Večeře může být i studená. Pro podávání večeře bychom měli dodržovat asi tříhodinový odstup od spánku. Děti s větším výdejem energie (nebo děti s nízkou hmotností) mohou mít ještě tzv. druhou večeři, která bývá maximálně dvě hodiny před spánkem.



Správná volba

- Pohanková kaše s meruňkami
- Jogurt s ovocem a kouskem pečiva
- Těstovinový salát s tuňákem a zeleninou
- Pečivo s pomazánkou, šunkou nebo sýrem
- Zeleninový salát se sýrem a kouskem pečiva
- Krupicová kaše s čokoládou, ovoce



Takto ne

- Knedlíky se smetanovou omáčkou
- Smažená vajíčka se slaninou
- Smažený řízek s bramborovým salátem

Ke každému hlavnímu jídlu, tedy snídani, obědu a večeři, by měl být podáváný kousek zeleniny nebo ovoce.

Podněty k diskuzi s dětmi na téma stravovací zvyklosti (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Snídáš pravidelně každý den? Co zpravidla tvoří tvoji snídani?
- Kolikrát denně přibližně jíš? Kolikrát denně by se mělo jíst?

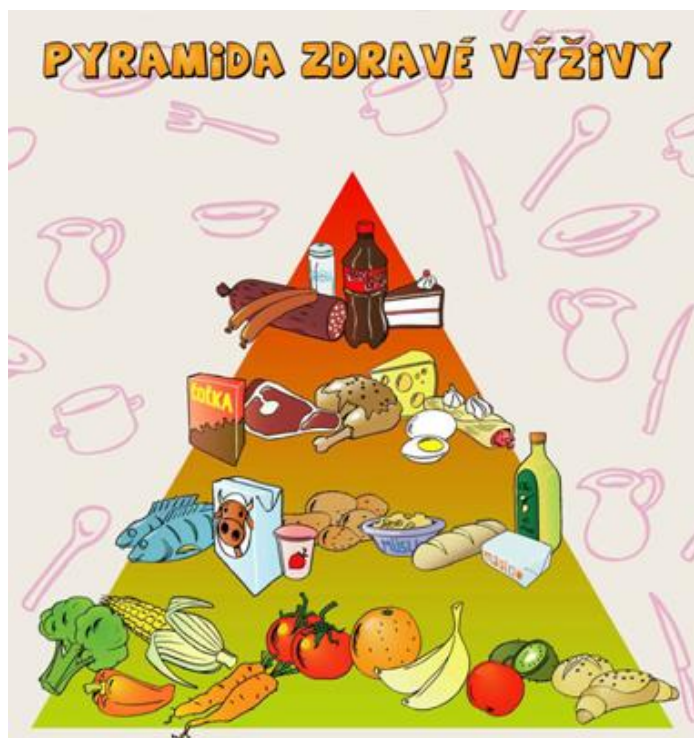
(Doporučeno je jíst 5krát denně v pravidelných časových intervalech – pestrá strava, v malých dávkách s dostatkem tekutin, ovoce, zeleniny, celozrnného pečiva a mléčných výrobků.)

- Pomáháš mamince v kuchyni? Které činnosti děláš rád/a a které nerad/a?

2.4 Potravinová pyramida

Pro snadnější pochopení zásad racionálního stravování byla nutriční doporučení převedena do podoby tzv. potravinové pyramidy, která znázorňuje vhodné složení naší potravy. **Na základně pyramidy jsou potraviny, které by měly být základem naší stravy** (tedy konzumovány nejčastěji) a vrcholu naopak ty, kterým bychom se měli vyhýbat (konzumovat je jen výjimečně). Pyramida má celkem 4 patra a v každém patře jsou umístěny různé potraviny. Jak můžeme vidět na obrázku níže, potravinami s největším zastoupením jsou zelenina a ovoce. Mezi ty, které bychom měli konzumovat jen minimálně, patří uzeniny, sladkosti a potraviny s vysokým obsahem soli.

Pyramida zdravé výživy je dobrým nástrojem pro výběr vhodných potravin, musíme ji však brát jen jako orientační prostředek, protože neřeší množství přijaté energie a jeho rozložení během dne. Při tvorbě jídelníčku pro konkrétního jedince musíme vždy zohlednit jeho skutečnou energetickou potřebu, zdravotní stav a individuální zvláštnosti (oblíbenost a neoblíbenost některých potravin, možnosti přípravy jídla atd.).

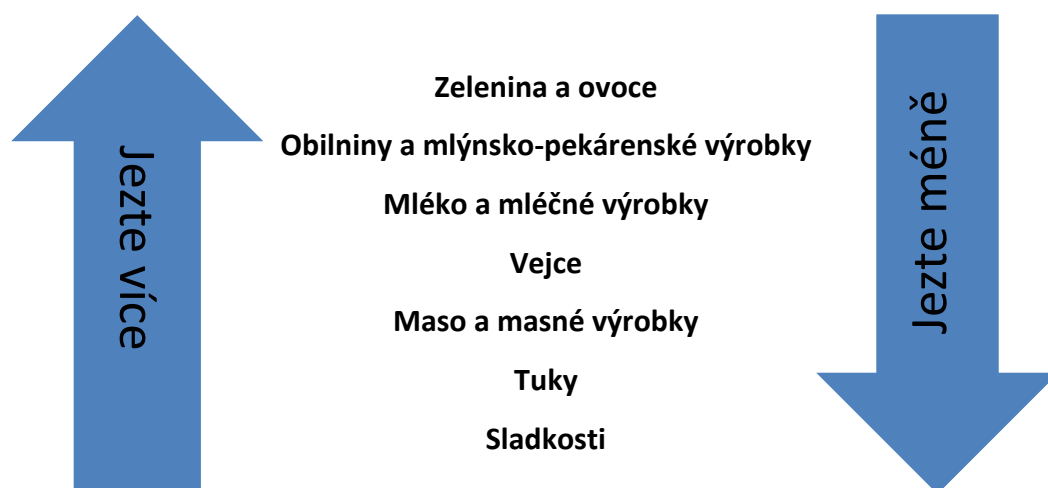


Obrázek 1. **Pyramida zdravé výživy** (upraveno podle http://www.fzv.cz/web/fzv-akcni/informacni_materialy/pyramida)

2.5 Vhodný výběr potravin

Děti musí mít stravu smíšenou a pestrou nejen kvůli aktuální potřebě, ale i proto, že si vytvářejí chuťové návyky na celý život. Každá jednostrannost může vést k chronickému nedostatku některé z nezbytných živin.

Potraviny uvedené v pyramidě zdravé výživy můžeme rozdělit do sedmi základních skupin:



2.5.1 Zelenina a ovoce

Výživová doporučení uvádějí, že zelenina a ovoce by se měly objevit na našem jídelníčku v **pěti porcích za den. Zeleniny by mělo být více než ovoce.** Za jednu porci považujeme: 1 střední jablko, banán, kiwi, mandarinku, 125 ml neslazeného džusu, rajské jablko, papriku atd. Přitom je potřeba dbát na pestrý sortiment, protože každý druh zeleniny i ovoce je charakteristický různým obsahem důležitých látek (vitaminů, provitaminů, minerálů, apod.). Některé vitaminy obsažené v zelenině jsou rozpustné pouze v tucích. To znamená, že pro jejich dobré využití v organismu je tuk zapotřebí. Proto se do salátů nemusíte bát přidat trochu kvalitního, nejlépe olivového oleje.

V průběhu roku doporučujeme dávat **přednost zelenině a ovoci podle jejich přirozeného vegetačního výskytu.** V zimním období doplňujeme jídelníček všemi dostupnými druhy ovoce a zeleniny, zejména pak jižním ovocem. Pro dětskou výživu je vhodné využívat i různé druhy zmrazené zeleniny. Děti bychom měli navýkat, že zelenina je podávána ke každému jídlu, ať v podobě tzv. druhé přílohy (např. dušená mrkvička), salátu, oblohy či kusové zeleniny ke svačinám.

Možná, že vás překvapí, že mezi ovoce řadíme i ořechy (tzv. suché skořápkové ovoce). Na ořeších si ceníme vysoké zastoupení kvalitních tuků. Nejcennějšími látkami v nich jsou nenasycené mastné kyseliny, které prospívají

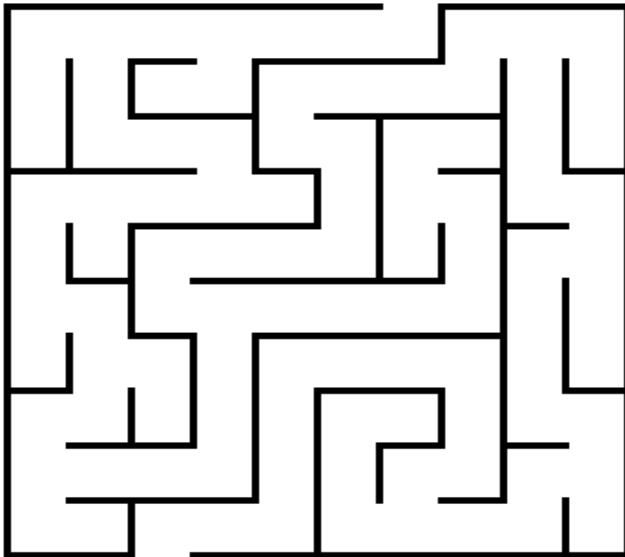


zdraví našeho srdce a cév. Protože ořechy mají malé množství sacharidů, hodí se jako náhrada pamlsků nebo součást ovocného salátu.

Důležitým zdrojem vlákniny, vitaminů skupiny B a rostlinných bílkovin jsou rovněž luštěniny, které by se na jídelníčku dětí i dospělých měly objevit asi dvakrát týdně. Je možné jimi občas nahradit maso a to tak, že jedné porci masa (60 gramů) odpovídá asi 5 lžic vařených luštěnin. Trávicí systém malých dětí ale může mít s větším množstvím vlákniny problémy. Proto je lepší dětem podávat menší porce luštěnin než dospělým a nejlépe je i mechanicky upravit (propasírovat či rozmixovat).

Příklady vhodných aktivit:

Bludiště – Najdi cestičku, která tě zavede až k ovocnému talíři



Říkanka s tematikou konzumace ovoce a zeleniny:



Zas jsou tady plískanice
a my máme chřipek více.

Rýma, kašel, horečka,
skolí kluka, dědečka.

Babča zatím odolává,
ovoce si denně dává.

Vzdoruje i holčička,
protože jí jablíčka.



Ten, kdo se cpe vitaminy
a sportovat není líný,
toho nemoc nedostihne,
velkým kruhem se mu vyhne.

A my, co jsme v postelích,
co nám ze rtů zmizel smích,
léčíme se horkým čajem,
aspirinem s vitamínem.

Ale až se uzdravíme,
závazek si spolu dáme.
Začnem taky sportovat,
Zelenině holdovat!

2.5.2 Obilniny a mlýnsko-pekárenské výrobky

Výrobky z obilnin jsou oblíbenou součástí dětského jídelníčku. Hodí se nejen k snídani nebo ke svačině, ale mohou být také součástí večeří a obědů. Obilniny obsahují zejména sacharidy, rostlinné bílkoviny, vlákninu, železo, vápník a vitaminy skupiny B. Je pravdou, že celozrnné výrobky obsahují více zdraví prospěšných látek, a proto by měly být ve stravování dospělých upřednostňovány. Vzhledem ke specifikům dětského trávicího traktu by však u dětí do deseti let mělo převažovat bílé pečivo, které je lehčeji stravitelné. Celozrnné pečivo je dobré zařazovat pozvolna (například 3x týdně) s přibývajícím věkem.

Důležitým zdrojem vlákniny, vitaminů skupiny B a rostlinných bílkovin jsou rovněž luštěniny.

2.5.3 Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky jsou nenahraditelnou složkou dětské výživy. Ceníme si je nejen jako dobrého zdroje kvalitních bílkovin, ale také jako vynikající zdroj vápníku a některých vitaminů. Denní dávka vápníku by měla být u školních dětí asi 1000 mg. Přitom jeden litr mléka obsahuje zhruba 1 200 mg vápníku. Protože vápník je i ve výrobcích z mléka, ale i v dalších potravinách, je jeho přísun v přirozené průměrné stravě, jejíž součástí je i mléko, dostatečný.

Název mléka podle obsahu tuku	Obsah tuku v procentech
odtučněné	méně než 0,3
nízkotučné	méně než 1,2
polotučné	1,5 - 2,0
plnotučné	nejméně 3,3
selské	bez úpravy obsahu tuku

Pokud dítě nemá rádo samotné mléko, není nutné mu je nutit. Je ale důležité nahradit ho mléčnými výrobky. Zvláště ve stravě malých dětí by mléčné výrobky měly tvořit podstatnou část jídelníčku, jíst by je měly **několikrát denně. Školní děti by denně měly zkonsumovat asi 3 porce mléka či mléčných výrobků.** Jednu porci představuje ½ hrnku mléka, jogurtu nebo 20 gramů sýra. Preferovat bychom měli polotučné mléčné výrobky, to znamená, že například u jogurtů by měl být obsah tuku 2–5 procent. Ze sýrů upřednostňujeme tvrdé sýry (do 45 procent tuku v sušině) před tavenými, kde byly při výrobě použité tavící soli (brání vstřebávání vápníku). **Nízkotučné výrobky jsou určené pro lidi s potřebou redukce hmotnosti, do stravování zdravých dětí je nezařazujeme.**

Velmi propagovanou potravinou pro stravování dětí i dospělých jsou zakysané mléčné výrobky, jako jsou jogurty, jogurtové nápoje či acidofilní mléka. Tyto produkty obsahují tzv. probiotické kultury, které zlepšují stav střevní sliznice, upravují trávení a usnadňují vyprazdňování.

Podněty k diskuzi s dětmi na téma mléko a mléčné výrobky (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Chutná ti mléko? V jaké podobě ho máš nejraději?
- Jaké mléčné výrobky ti nejvíce chutnají?
- Které sýry máš nejraději?
- Už jsi dneska jedl/a nějaký mléčný výrobek?

2.5.4 Vejce

Přirozené složení slepičích vajec zajišťuje jejich vysokou výživovou hodnotu a při vhodné tepelné úpravě i mají i velice dobrou stravitelnost.



Dominantními složkami vajec jsou bílkoviny a tuky. Bílkoviny obsažené ve vejci jsou považovány za biologicky vysoce hodnotné, kvalitnější než v mléce nebo mase. Ideální složení bílku, kde je koncentrována většina bílkovin, umožňuje jeho použití téměř u všech diet – i u přísných, kde jsou celá vejce zakázána.

Diskutovanou složkou vajec jsou tuky, protože obsahují vysoké zastoupení zdravotně rizikových nasycených tuků a cholesterolu. Veškeré tuky jsou soustředěné ve žloutku. V jednom žloutku je obsaženo asi 300 mg cholesterolu, což odpovídá jeho celé doporučené denní dávce. Z tohoto důvodu se dříve nedoporučovalo jíst vejce příliš často, v poslední době se ale názory na ně mění. Vejce totiž současně obsahují látky, které hladinu cholesterolu zase snižují. Ne všechny tuky ve vejci považujeme za škodlivé, jsou zde zastoupeny rovněž zdravotně prospěšné omega 3 mastné kyseliny a také vitamíny rozpustné v tucích – vitamíny A, D a E. Vejce dále obsahují vitamíny skupiny B a celou řadu minerálních látek (draslík, fosfor, železo, zinek aj.).

Pro výživu dětí školního věku je doporučena konzumace 4 vajec za týden. Nejlehčeji stravitelná vejce jsou rozšlehaná v polévce nebo vařená na měkko. Z hlediska prevence salmonelózy je nutné 10 minutová tepelná úprava.

Podněty k diskusi s dětmi na téma vejce (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Víš, do jakých jídel se běžně přidávají vejce?
- Víš, co je to „volské oko“? Uměl/a bys ho připravit?

2.5.5 Maso a masné výrobky

Maso je podobně jako vejce a mléko kvalitním zdrojem bílkovin a některých minerálních látek – např. železa, fosforu, zinku, hořčíku. Obsahuje také vitamíny skupiny B, vitamin A a D. Maso by mělo být libové a dobře tepelně ošetřené. Volíme rozmanité druhy, vhodná je netučná drůbež, králíci či telecí maso.

V jídelníčku by také neměly chybět ryby, které obsahují důležité mastné kyseliny, jod, fluor a vitamíny A a D. Důležitý je rovněž obsah jodu v mořských rybách, protože tohoto prvku je v naší stravě nedostatek. Ve zdravém jídelníčku dospělých i dětí **by měly být zastoupeny alespoň dvakrát týdně.** Rybí maso je obvykle libové, je tedy masem dietním a lehce stravitelným. Výjimky však potvrzují pravidlo, proto i mezi rybami se najdou tučnější druhy například tuňák, sumec, makrela, kapr či losos. Tuky, které tyto ryby však obsahují, jsou tuky nenasycené, které na rozdíl od

nasycených živočišných tuků prospívají našemu zdraví. Nejcennější jsou tuky vylisované z jater (nejznámější jsou tresčí játra), které se prodávají pod názvem rybí tuk. Při vhodné technologické úpravě je rybí maso velmi lehce stravitelné. Z těchto důvodů považujeme rybí maso za biologicky hodnotnější ve srovnání s jatečným masem.

Maso lze občas zaměnit rostlinnými náhražkami, jako je sójové maso, robi, klaso, které dětem chutnají, jsou-li vhodně upravené. **Tyto výrobky však nutriční hodnotou maso zcela nenahrazují.**

Uzeniny a paštiky jsou pro své chuťové vlastnosti velmi oblíbené. Tyto potraviny však obsahují velké množství cholesterolu, tuků, soli a často také konzervačních látek, ne vždy jsou vyrobeny z kvalitních surovin. Neměly by proto být pravidelnou součástí zdravého jídelníčku ani dospělých, natož dětí. **Dětem bychom je měli podávat jen výjimečně** a vybírat jen ty nejkvalitnější, např. dětskou šunku či šunku od kosti.

Podněty k diskusi s dětmi na téma maso (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Vyjmenuj alespoň pět druhů masa.
- Máš rád/a ryby? V jaké úpravě je máš nejraději.
- Víš, kolikrát za týden by mělo být rybí maso na tvém jídelníčku?
- Jak často jíš salámy, párky a jiné uzeniny? Myslíš si, že jsou zdravé?



2.5.6 Tuky

Tuky jsou nezbytnou součástí našeho jídelníčku. Slouží jako zdroj energie, vitaminů a dalších látek potřebných pro vývoj a růst těla (např. nenasycených mastných kyselin). Tuky také zajišťují správné využití vitaminů rozpustných v tucích, tvorbu některých hormonů, mechanickou ochranu vnitřních orgánů, tepelnou rovnováhu těla aj. Je však pravdou, že příliš vysoký obsah tuků ve stravě má negativní dopad na zdraví. Ideálně by zdroje tuků měly pocházet ze dvou třetin z rostlinných olejů a pouze z jedné třetiny z živočišných tuků (másla, tučných mléčných výrobků, sádla aj.).

Dětem je vhodné zařazovat do jídelníčku k namazání na chléb a pečivo či do pomazánek kvalitní rostlinné tuky (např. Flora či Rama), které nemají snížené množství tuku. Tyto rostlinné tuky můžeme občas prostřídat s čerstvým máslem. Pro teplou kuchyni by to pak měly být kvalitní jednodruhové rostlinné oleje. Mezi ty nevhodnější považujeme olivový a řepkový olej.

Podněty k diskuzi s dětmi na téma tuky (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Co si obvykle doma mažeš na chleba?
- Dokážeš říci, jaký je rozdíl mezi máslem a tuky jako jsou Flora nebo Rama?
- Víš, jak vzniká máslo?

2.5.7 Sladkosti

Samostatnou kapitolou jsou **sladkosti**, jejichž spotřebu potěhuje masivní reklama, které podléhají nejnáze právě děti. Přitom nejen potřeba uspokojovat sladkou chuť, ale i potřeba tzv. rychlých kalorií v dětském věku je důvodem, proč u zdravých dětí sladkosti zcela nezakazujeme. Ovšem nadměra sladkostí, která je riziková z hlediska rozvoje zubního kazu či problémů s nadměrnou hmotností, je samozřejmě víc zlovyk než přirozený výběr, který pěstujeme v dětech sami. Málokdy jim dááme dítěti za odměnu krásné ovoce místo bonbonů nebo dortů. **Denní porce sladkostí by neměla být větší než 50 g** (tedy např. ½ tabulky čokolády nebo 1 tatranka). Dáváme přednost kvalitní čokoládě s vyšším podílem kakaa, oříšků a ovoce, müsli tyčinkám bez polevy, sušenému ovoci a ořechům před tučnými moučníky či cukrovými bonbóny.



Podněty k diskuzi s dětmi na téma sladkosti (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Jaké sladkosti máš nejraději?
- Proč není dobré jíst denně spoustu sladkostí?
- Víš, jaké množství sladkostí za den bys neměl/a přesáhnout?
- Uveď příklady sladkostí, které považujeme za méně zdravé a které za zdravější.

2.6 Pitný režim

Denní potřeba tekutin u dětí je 1–1,5 l, i když při zvýšených ztrátách tekutin (vyšší pohybové aktivity či teplotě prostředí) tato potřeba tekutin stoupá. Důležitou podmínkou pro udržení stálosti vnitřního prostředí organismu je rovnoměrný přísun tekutin během dne. Děti obvykle mají menší pocit žízně než dospělí, proto jsou ve vyšší míře vystavené nebezpečí dehydratace. Potřebují pít podle libosti nejen v průběhu celého dne, ale také v průběhu jídla.

Nápoje bychom měli sladit jen mírně a zvykat také děti na pití čisté vody bez sladidel a příchutí. Minerální stolní vody jsou vhodné pouze k rozšíření nabídky nápojů a tekutin. Z důvodu obsahu minerálních solí nejsou vhodné k dennímu pití a jejich příjem by u dětí neměl přesáhnout 0,3 l denně.

Mezi vhodné nápoje řadíme čaje ovocné, bylinkové, ovocné a zeleninové šťávy, džusy, pramenité, kojenecké vody, minerální vody s nižším obsahem minerálních látek, pitnou vodu. Z džusů upřednostňujeme stoprocentní džusy bez přidaných sladidel, které z důvodu vysokého obsahu jednoduchých cukrů ředíme napůl vodou.

Perlivé nápoje obsahují volný CO₂, který může narušovat zažívací procesy, pro děti jsou vhodnější spíše jemně perlivé nebo nesycené nápoje.

Kromě alkoholických nápojů, kávy a nápojů s vyšším obsahem kofeinu jsou zcela nevhodným druhem tekutin pro děti sladké limonády, toniky a kolové nápoje. Slazené nápoje mají vysoký obsah jednoduchých cukrů a barviv. Nadbytek cukru vede k zubnímu kazu, nadváze, obezitě, rizikům cukrovky. Nápoje typu kola jsou považovány za nevhodné pro děti. V litrové láhvi Coca-Coly je obsaženo množství cukru odpovídající 24 kostkám, dále obsahuje malou dávku kofeinu, volný CO₂, kyselinu fosforečnou a značné množství barviv.

Podněty k diskuzi s dětmi na téma tekutiny (Otázky napíšeme na papírky, které si děti losují.):

- Kolik tekutin asi denně vypiješ? Jaké množství se obvykle doporučuje?
- Co si představíš pod pojmem alkoholické nápoje?
- Které druhy nápojů jsou pro děti vhodné a které naopak nevhodné?
- Co si myslíš o slazených limonádách jako je například kola, fanta či sprite?



Závěr

Na životosprávu dětí mají jistě vliv nejen skladba stravy, ale také stravovací návyky celé rodiny. Děti potřebují přirozenou pestrou a chutnou stravu, která není dráždivá, nadměrně slaná, ani tučná. Taková strava prospěje všem členům rodiny a je tedy vhodné, aby celá rodina jedla prakticky totéž. A ještě jednu důležitou zásadu nesmíme opomenout. K dobrým návykům patří také kultura stolování a příjemná klidná atmosféra u stolu. To vše přispěje nejen k dobré rodinné pohodě, ale i k zamezení vzniku nechutenství a žaludečních potíží našich dětí.

Učme děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin a přemýšlet o výživě a ovlivňovat ji. Dbejme, aby si zvykly na pravidelné intervaly mezi jednotlivými jídly, pravidelný pitný režim s omezením slazených nápojů a jiných sladkostí. Dostatečnou nabídkou zeleniny a ovoce zajistíme přirozený příjem vitamínů, minerálních látek a vlákniny. **Učme děti zdravému způsobu života zejména svým vlastním příkladem.**

Doporučená 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.vyzivaspol.cz/vyziva-a-potraviny.html>

<http://www.vyzivadeti.cz/>

Seznam příloh

Příloha 1: Ovoce a zelenina – Děti pomocí barevných pastelek zařazují jednotlivé plody do skupin ovoce a zeleniny. Mohou vytvářet vlastní výkresy s vlastními příklady ovoce a zeleniny, diskutovat o tom, jaké pokrmy je možné z jednotlivých plodů připravit.

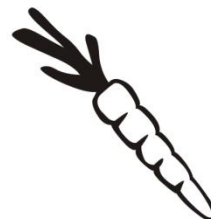
Příloha 2: Co roste na stromě a co pod zemí – Děti si procvičují původ jednotlivých plodů.

Příloha 3: Spojovačka – Děti zařazují potraviny podle svého původu.

Přílohy 4 a 5: Pexeso – Podlepte a vystříhejte jednotlivé kartičky pro hru pexeso. Při hře diskutujte s dětmi o zařazení jednotlivých plodů do skupiny ovoce či zeleniny a o tom, kde a jak se pěstují, v jakém období obvykle dozrávají. Děti dále mohou popisovat plody, které mají či nemají v oblibě.

OVOCE A ZELENINA

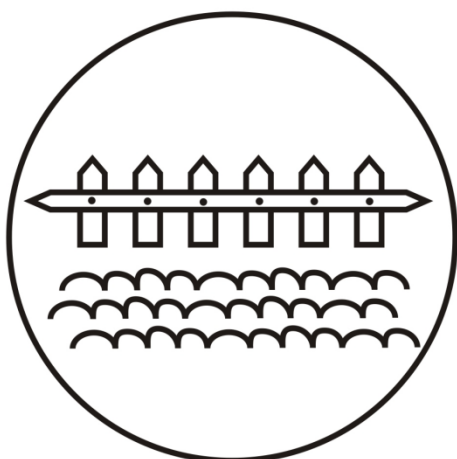
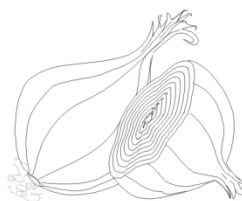
Prohlédni si všechny obrázky na papíře a pojmenuj je.
Připrav si dvě pastelky nebo fixy (červenou a zelenou). Červenou pastelkou zakroužkuj ovoce a zelenou pastelkou zakroužkuj zeleninu.



Příloha 2

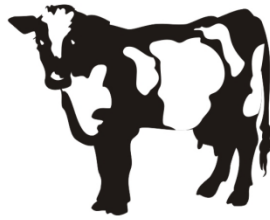
Co roste na stromě a co pod zemí?

Spoj čarami ovoce a zeleninu buď se stromem nebo s políčkem podle toho, kde který druh roste

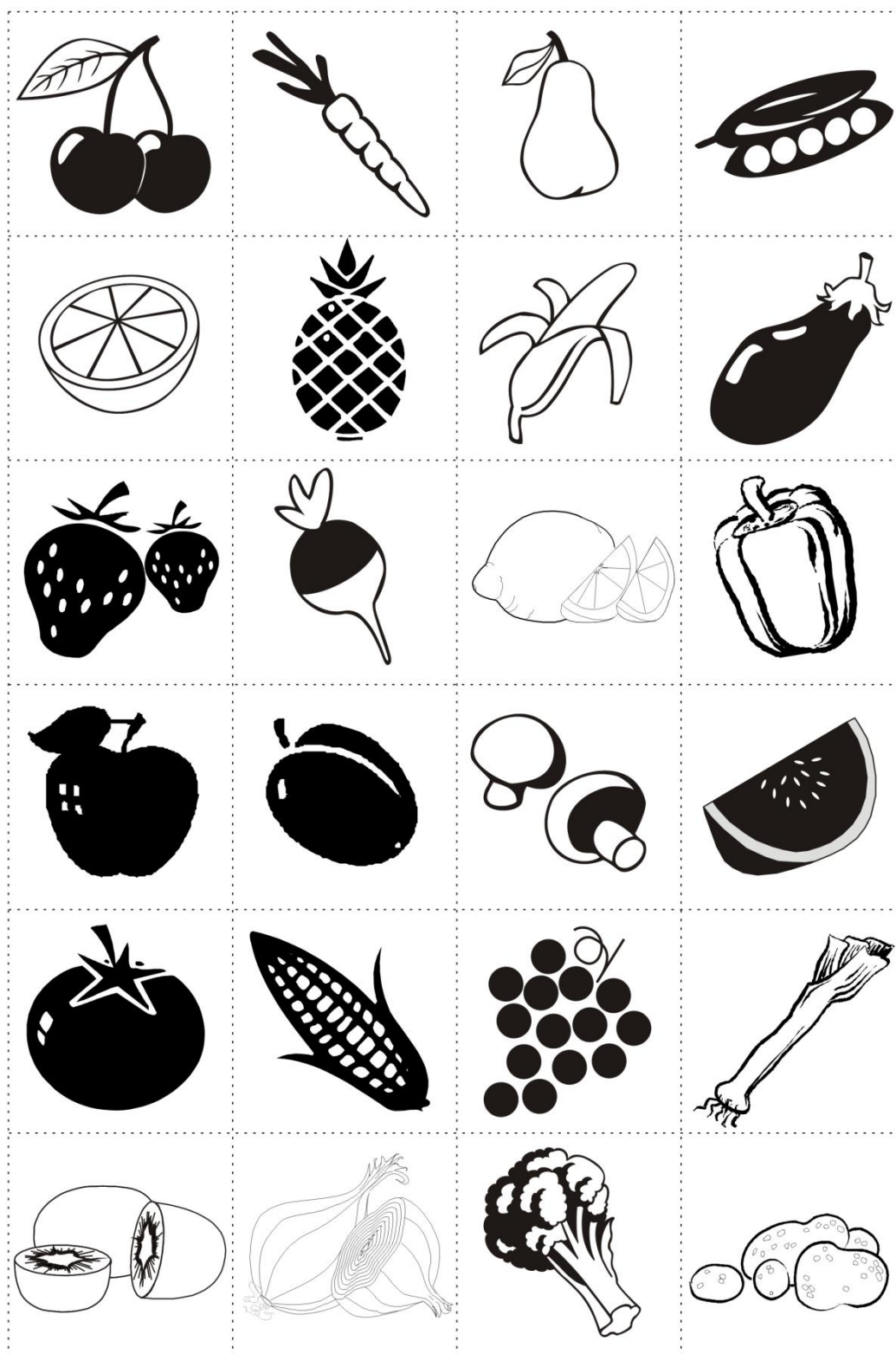


Příloha 3

Spoj správně čarou, které potraviny máme od kravičky, které ze zahrádky a které ze stromu.



Příloha 4



Příloha 5

