

Škola volááá aneb jak i „nutričně“ vykročit pravou nohou

Prázdniny končí a pomalu ale jistě se blíží začátek školního roku. Všichni rodiče mají napilno se sháněním školních pomůcek, řeší otázku testování, očkování a vyvstávají také obavy, jak se celá situace bude dál vyvíjet. To se uvidí... Ale co se určitě nezmění a je zásadní (a často se na to zapomíná), je potřeba zajištění kvalitní stravy – ať už ve škole, či online vyučování, tak i po vyučování. Zdravý a kvalitní jídelníček je základem nejen správného biologického růstu a vývoje každého školáka, ale z velké části se od něj odvíjí, jaká bude i kvalita jeho výkonu při vyučování a učení se. Navíc jak ukazují data SZÚ–CZVP – více energie, především z jednoduchých cukrů, přijímají školáci odpoledne, což nasvědčuje tomu, že dopolední příjem energie není dostatečný. Děti pak mají tendenci sahat během odpoledne po rychlých cukrech, která nepochází z potravin, které by kromě samotné energie přinesly i kvalitní nutrienty. Chcete-li, aby Váš školák byl zdravý a plnil s lehkostí všechny povinnosti a úkony, které s sebou vzdělávání přináší, myslíte i na to, jakou má snídani a svačiny. Když se k tomu zajistí i pravidelný pohyb, dostatečný spánek a pohoda, budou spokojené nejen děti, ale i vy. Pár detailních informací a tipů přinášíme v textu níže.



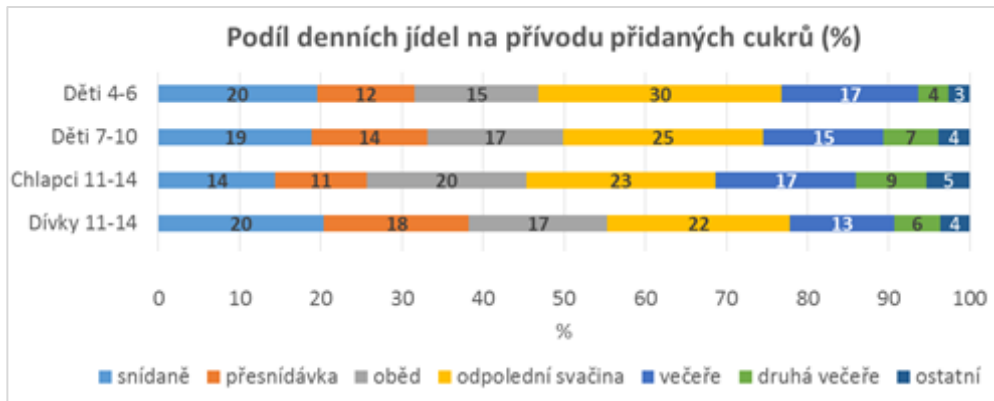
Snídaně – základ dne

Začít den bez snídaně je jako jet autem s poloprázdnou nádrží. Nikdy nevíme, kdy dojde benzín. Po nočním hladovění je potřeba dodat tělu energii a tekutiny, ideálně do 1–2 hodin od probuzení. Děti, které pravidelně snídají, jsou ve škole soustředěnější a mají lepší studijní výsledky. Snídaně by měla obsahovat všechny základní živiny – sacharidy (celozrnné pečivo, ovesná kaše...), bílkoviny (mléko, sýr, jogurt, tvaroh, vejce...) a tuky (jsou často součástí bílkovinných potravin, nebo se mohou vhodně doplnit třeba o kvalitní olej např. v podobě margarínu apod.). A také porci zeleniny nebo ovoce (dodají vlákninu, vitaminy, minerální látky, antioxidanty). Pitný režim (ideálně voda, neslazený čaj) jsou pak zdrojem tekutin.

„Hřích“ českých dětí – chybějící/nedostatečná dopolední svačina → sladkosti odpoledne a přejídání se večer

Energii a všechny potřebné živiny na dopoledne je nutné doplnit už svačinkou, protože mozek potřebuje na plnění školních úkolů spoustu energie. Když svačina chybí, vzniká deficit, který odpoledne děti doplňují často rychlými potravinami typu: sušenky, oplatky, čokoládové tyčinky, bonbóny, sladké pečivo, chipsy, kolové nápoje aj., které jsou významným zdrojem přidaného cukru, nasycených tuků, případně soli. Navíc tyto potraviny nedodávají kvalitní bílkoviny, tuky, vitaminy, minerální látky, takže by měly být spíše pochutinami, které se zařazují výjimečně, než pravidelnými svačinovými chody.

Vybraná data SZÚ (SISP04) na grafu níže znázorňují, že přívod přidaných cukrů u dětí je vyšší, než by bylo žádoucí podle doporučení. Pokud se týká příspěvku jednotlivých denních jídel, dominuje u dětí (4 – 10 let) odpolední svačina, která se podílí až 30 % na celodenním přívodu. Příspěvek odpolední svačiny je také podstatně vyšší než dopolední přesnídávky.



Svačiny by měly být pestré a opět složené ze všech komponent. Na svačiny je vhodné podávat například nějaký mléčný výrobek (jogurt, tvaroh s ovocem, mléčnou rýží, kefír...), kousek ovoce, v případě slané varianty kousek celozrnného pečiva, třeba nějakou domácí pomazánkou z tvarohu, lučiny, cizrny apod. a samozřejmě kouskem zeleniny. Pitný režim v podobě vody je samozřejmostí.

Chci být cool – jím in (brožura SZÚ¹)



¹ ŠMÍDOVÁ, Sylva. *Rošťenka nebo řízek? CHCI BÝT COOL - JÍM IN. Tahák pro ty co jedí IN.* Státní zdravotní ústav, Praha, 2016.

VÝŽIVA

? Zeptali jsme se: Proč je zdravá strava důležitá a jak Vám chutná?

Veronika S. (15 let): „No přece na to, abych byla zdravá. Jako jím celkem zdravě, ale občas si dám nějakou tu sladkost. Miluju čokoládu.“

Michal P. (17 let): „Myslím, že jíst zdravě je důležité celkově, abych měl energii na sport a koníčky. Protože závodně plavu, tak mě trenér hodně hlídá v tom, co jím a kdy jím.“

Pavel K. (16 let): „Jíst zdravě bychom určitě měli. Já osobně však zdravou stravu nevyhledávám. Jím to, na co mám chuť a moc neřeším, jestli je to zdravé.“



Zeptali jsme se odborníka: Jak je to s významem stravy v dospívání?

„Dospívající rostou velice rychle, jejich tělo se výrazně mění a k tomu potřebují dostatek energie a živin. V dospívání je důležitý zejména dostatek vápníku k podpoře rostoucích kostí je a dostatek bílkovin pro tvorbu svalové hmoty a růst.“

Jedí mladí lidé zdravě?

Bohužel, se zdravou stravou na tom nejsou mladí úplně nejlépe. Skoro polovina dospívajících nesnídá. Tři ze čtyř dospívajících nejí zeleninu ani ovoce. Každý sedmý školák si dá ovoce maximálně jednou za týden. Dospívající denně pijí slazené nápoje a často konzumují sladkosti. Mladým lidem také chybí sportovní aktivity.

Nedostatečný příjem ovoce, zeleniny, mléčných produktů, nadbytek sladkostí a nedostatek pohybu přináší zdravotní problémy, které přetrvávají do dospělosti a snižují kvalitu i délku života.



Jak a co jíme, ovlivňuje naše tělo okamžitě, ale také naši kondici v následujících 24 hodinách. A nejen to! Naše stravování má vliv i na naše celoživotní zdraví!

Proto, abychom jedli správně stačí znát:

Zdravého stravování

1. Pravidelnost
2. Pestrost
3. Přiměřenost
4. Pitný režim
5. Pozor na pochutiny

Jak bychom tedy měli jíst?

Zdravé stravování není složité a mělo by být běžnou součástí našeho denního života. Musíme se však občas zamyslet nad tím, jaký máme pro náš den program a co budeme celý den jíst.



Pravidelnost

Měli bychom jíst 5× denně nebo každé 2,5-3 hodiny.

Nepravidelné stravování je největším prohřeškem proti udržení zdravé hmotnosti!

Význam jednotlivých denních jídel:

Snídaně: Jíme do 1 hodiny od probuzení. Doplňujeme energii a tekutiny po nočním klidu a také pro první hodiny ve škole.

Dopolední svačina: Mozek je největší žrout energie. Pokud ve škole plníme úkoly, je potřeba dodat mu energii právě dopolední svačinou.

Oběd: Největší jídlo dne. Dodává energii na odpolední aktivity.

Odpolední svačina: Dodává energii na regeneraci těla po aktivitách.

Večeře: Kvalitní večeře omezuje množství zkonsumovaných pochutin u TV. Poslední jídlo dne by mělo být sněženo 2-3 hodiny před spánkem.



Pokud jíme pravidelně...

- ✓ nemáme chutě na sladké
- ✓ nepřejídáme se navečer
- ✓ jsme více soustředění a méně nervózní
- ✓ máme více energie
- ✓ udržujeme si správnou hmotnost

Jíst pestře znamená jíst od všeho trochu. Neexistují zakázané nebo naopak super potraviny. Každá potravina nám poskytuje různorodé spektrum potřebných látek.

Pestrost

Jak jíst pestře nejlépe znázorňuje potravinová pyramida. Potravinová pyramida nám doporučuje, kolik porcí máme v průběhu jednoho dne sníst z jednotlivých skupin tak, aby nám nechyběly žádné látky, důležité pro zdraví, růst a dospívání.

Názor odborníka: Jedí mladí lidé pravidelně?

„Mladí lidé nejedí pravidelně. Dívky nejčastěji z důvodu obavy o postavu, anebo, jako všichni ostatní, z důvodu zapomnětlivosti, lenosti, nebo nedostatku času si jídlo připravit.“

Pyramida

Jak s ní pracovat?

Za každou snědenou porci vyplníme jedno pole v příslušném patře pyramidy. Pokud na konci dne počet vyplněných polí odpovídá počtu doporučených porcí, je naše strava pestrá a vyvážená.



Přiměřenost:

Jíst přiměřeně znamená jíst správnou velikost porce. K určení velikosti porce nám slouží naše pěst nebo dlaň. S tím, jak rosteme, se mění i velikost naší ruky a tedy i velikost správné porce. O správné velikosti porce nás opět informují obrázky v potravinové pyramidě.

Člověk není velbloud
proto musí pít
průběžně po celý den!

Pokud jíme
přiměřeně,
nepřejídáme se
a ani nejsme
hladoví.

Velice záleží na
tom, co pijeme.

Pitný režim

Pijeme-li velké množství sladkých nápojů nebo alkoholu, zbytečně si plníme zákeřné kostky potravinové pyramidy. Náš jídelníček je pak nepestrý a ani naše hmotnost nemusí být optimální.

Za den bychom měli vypít 1,5–2 litry neslazených tekutin. Jak vidíme v potravinové pyramidě, je to např. 7 sklenic vody, čaje apod. Pokud je horko, sportujeme nebo jsme nemocní, příjem tekutin se zvyšuje.



Názor odborníka:

„Sladkými nápoji do těla přijímáme velké množství cukru. Například v 1 litru kolových nápojů je 20–27 kostek cukru, v jedné plechovce energetického nápoje je 6–8 kostek cukru.“

Proč jsou pochutiny nezdravé?

Obsahují příliš mnoho cukru, tuku a soli.

Všechny pochutiny jsou zákeřné kostky, které nám zbytečně ubírají kvalitního jídla.

Sladké nápoje nám ubírají porce v pitném režimu.

Sladké koláče, sušenky, oplatky nám ubírají porce ve spodním patře potravinové pyramidy.

Sladkosti, bonbóny, marmelády nám ubírají porce v ovoci.

Sladké jogurty, nanuky, uzeniny nám ubírají kvalitní porce v mléčných výrobcích a mase.



Denní dávka cukru je maximálně 7–9 kostek!
Pozor na energetické nápoje: Jsou plné kofeinu a cukru. Nabudí nás za krátkou dobu velkým množstvím energie, ale poté dochází k velké únavě. Pokud pijeme energetické nápoje, tak v noci hůře spíme a na druhý den potřebujeme dodat energii opět v plechovce energetického nápoje. Na energetické nápoje tak vzniká závislost – nejen z důvodu vysokého obsahu kofeinu.

Pochutiny bychom rozhodně neměli konzumovat pravidelně nebo několikrát denně. Vidíme však, že jedna malá porce denně (zákeřná kostka) našemu zdraví neublíží. Malou porcí je myšleno: jedna sklenice sladkého nápoje nebo zmrzlina, případně porce brambůrek.



Názor odborníka: Pozor na pochutiny

„Každý čtvrtý dospívající konzumuje denně sladkosti a pochutiny. V konzumaci sladkosti převažují dívky nad chlapci. To je možná způsobeno právě nepravidelností ve stravování dospívajících.“



SPORT

? Zeptali jsme se: Sportujete rádi?

Alena M. (14 let): „Moc nesportuji, sport mě nebaví. Sportuji jen na hodině tělocviku, ale i z toho se snažím ulejt.“

David R. (18 let): „Sport pro mě dřív byl hodně náročný a nebavil mě, ale chtěl jsem se vyrovnat kamarádům, tak jsem začal cvičit s trenérem. Musím říct, že mě nadchl a už sportuji moc rád a cítím se lépe.“

Mirek V. (16 let): „Zkouším různé sporty. Hodně mě baví fotbal a florbal, ale chodím i na tenis a plavat.“

Vendula J. (17 let): „Chodívala jsem pravidelně hrát basket, bohužel jsem však nyní nemocná a nemohu se sportu věnovat. Těším se, až se uzdravím a ke sportu se budu vrátím.“

POZOR!!! Mladí lidé stráví více jak 4 hodiny denně u počítače, místo toho, aby tento čas věnovali zálibám a kamarádům!

Názor odborníka: Sportují mladí lidé?

„Bohužel strava ani sport nepatří k našim přednostem. Čtyři z pěti dospívajících se věnují pohybu méně než hodinu denně, což je velmi málo. Je však příznivé, že většina žáků u nás do školy i ze školy chodí pěšky. Škoda je, že nevyužívají i jiné druhy dopravy (kolo, koloběžku, in-line brusle, jízdu na prknech).“



Jak bychom tedy měli sportovat?

Stejně jako bychom měli jíst pravidelně a pestrě, je důležitý i pravidelný a pestrý pohyb.

Proč je sport důležitý?

Fyzická aktivita je velmi důležitá pro zdraví a pro hledání nových přátel. V období dospívání naše tělo roste na celý život. Sport je důležitý pro podporu růstu pevných a zoravých kostí, kloubů, svalů a pro udržení správné hmotnosti. Dále nám přináší dobrou náladu a díky komunikaci s kamarády a nám poskytuje pocit sebeúvěry a sebeúcty.

Pro správný pohyb je dobré mít na paměti:

5 P sportovní aktivity:

1. Pravidelnost
2. Pestrost
3. Přiměřenost
4. Pohoda
5. Pozor na úrazy


5P

PRAVIDELNOST A PESTROST V POHYBU

Jak často a jaké aktivity bychom měli vykonávat, nám ukazuje pyramida pohybové aktivity. Pyramida pohybové aktivity nám pomáhá s výběrem sportů, které bychom měli dělat denně a s výběrem těch, které bychom měli dělat několikrát do týdne. Na konci pracovního týdne naši každodenní pohybovou aktivitu zapíšeme do pyramidy a můžeme tak zhodnotit, zda jsme se hýbali dost, nebo zda bychom to měli o víkendu napravit.



Jak často se hýbat?

- 1h** Každý den zařadte alespoň 60 minut mírné fyzické aktivity (chůze, jízda na kole, koloběžka, in-line brusle).
- 3x** Nejméně 3 dny v týdnu se věnujte činnosti, která zlepšuje zdraví kostí a svalovou sílu (tanec, tenis, gymnastika, aerobic, jóga).
-  Snižte počet hodin strávených sedavou činností (např. sledováním televize, hraním videoher nebo na cestách autem, autobusem nebo vlakem).



Přiměřenost v pohybu:

Vybíráme takové sporty, které odpovídají našim fyzickým možnostem. Pokud začínáme se sportem nebo nejsme zrovna v kondici, volíme sporty pouze z prvních dvou pater pyramidy.

Pohoda

Sportovní aktivitu volíme tak, aby nás bavila. Je dobré vyzkoušet více sportů a zůstat u toho, který nás baví nejvíce.



Pozor na úrazy!

Je nešťastné začít se sportem a přivodit si hned na začátku úraz.

Předcházení úrazům

- Využíváme ochranných pomůcek (přilby, chrániče apod.).
- Chováme se bezpečně
- Pokud se cítíme unavení, je dobré si na chvíli odpočinout. Při únavě ztrácíme pozornost a můžeme si přivodit úraz.
- Dbáme pokynů zkušenějších (kamarádů, instruktora).
- V průběhu sportovní aktivity pijeme. Nedostatek tekutin snižuje naši pozornost.
- Jíme před i po sportovní zátěži s přiměřeným časovým odstupem.

Nepřeceňuj své síly a nemachruj!



STRAVA PŘI SPORTU:

Před sportem:

Jíme nejpozději 30 minut před sportovní aktivitou a vybíráme lehce stravitelné potraviny, např. jogurt, ovoce nebo müsli tyčinku.

V průběhu sportu:

Pijeme, stačí obyčejná voda. Při delší nebo intenzivní námaze pokud cítíme slabost, můžeme si vzít dílek čokolády nebo kousnout do energetické tyčinky.

Po sportu, pokud chceme nabrat svalovou hmotu:

V tom případě krátce po sportu cca do 30 minut vybíráme sacharidové potraviny (např. ovoce nebo pečivo). Později cca 1-2 hodiny od konzumace těchto potravin doplňujeme bílkoviny a sacharidy (např. maso s rýží nebo těstovinami) a jíme více.

Po sportu, pokud redukujeme hmotnost:

V tom případě dáváme přednost potravinám s vyšším obsahem bílkovin (např. jogurt, sýry, vejce, maso).

Tekutiny při sportu:

Vykonáváme-li sportovní aktivity trvající hodinu a méně, pijeme obyčejnou neslazenou vodu. Trvá-li naše sportovní aktivita více než hodinu při velké zátěži, vybíráme iontové nápoje pro sportovce (nikoli energetické nápoje). Ty si můžeme připravit i sami, pokud smícháme minerální vodu se sirupem.

JAK SI UDRŽET SPRÁVNOU HMOTNOST A DOBRU KONDICI?

Toho docílíme tehdy, pokud máme vyrovnaný příjem a výdej energie.


Energii přijímáme z jídla a pití

Energii vydáváme několika způsoby:

- 1. Bazální energetická potřeba:** Je nutná pro zajištění fungování těla (myšlení, práce srdce, dýchání, spánek). Tato část energetického výdeje je největší a činí 60–70 %. Pokud energii nedodáváme, naše tělo ji získává ze zásobního tuku a cukru, při delším hladovění z bílkovin ve svalech.
- 2. Energetická potřeba spojená se zpracováním potravy:** Po každém jídle, které zkonsumujeme, musíme potravu strávit, s tím je opět spojen výdej energie. Proto platí, že pokud jíme pravidelně, tak naše tělo vydává více energie než u nepravidelných jedlíků. Tento energetický výdej tvoří zhruba 10–15 %, záleží na frekvenci konzumace.
- 3. Energetický výdej spojený s fyzickou námahou / sportovní aktivitou:** Je energie potřebná na zjevnou aktivitu (chůze, běh, sportovní aktivity). Závisí na celkové hmotnosti, ale především na poměru svalů a tuku. Čím více svalů, tím více energie se při aktivitě i během relaxace spálí. Tento výdej, u průměrně aktivních osob, tvoří jen 10–20 %. U vrcholových sportovců, kteří jsou v pohybu i 12 hodin denně, až 50 % z celkového výdeje energie.

Jíme proto, abychom žili. Nežijeme proto, abychom jedli.

O TESTUJ SE! JAK JSI NA TOM?



Jak jsi aktivní?

- Denně chodím alespoň 1 hodinu (počítá se také součet chůze trvající 10 minut a déle) – 3 body
- Denně chodím alespoň 1 hodinu v kuse a k tomu 1–2× týdně dělám aktivní sport – 5 bodů
- Věnuji se aktivnímu sportu více jak 3× týdně (tréninky) – 5 bodů
- Chodím méně než hodinu denně a nesportuji – 0 bodů

Snídáš každý den?

- Ano – 5 bodů
- Ne – 0 bodů

Jíš pravidelně?

- Jím pravidelně 3× denně – 3 body
- Jím pravidelně 5× denně – 5 bodů
- Nejím pravidelně – 0 bodů

Jíš 5× za den zeleninu a ovoce?

- Ano – 5 bodů
- Ne – 0 bodů
- 5× denně zeleninu a ovoce mám alespoň 4× za týden – 3 body

Jak jsi na tom se svojí hmotností?

- Mám sníženou hmotnost – 1 bod
- Mám normální hmotnost – 5 bodů
- Mám zvýšenou hmotnost – 3 body
- Jsem obézní – 1 bod

VÝSLEDKY TESTU:

17–25 bodů: Tvůj životní styl je v pořádku, je dobré si svoje zvyky udržet. Pokud jsi přece jen u některých otázek nebyl/a na 5 bodů, je dobré zvážit přínos změny v těchto situacích.

8–16 bodů: V Tvém životním stylu jsou jisté rezervy, nebude však příliš obtížné udělat pozitivní změny k tomu, abys vše napravit/a.

0–7 bodů: Tvůj životní styl není v pořádku. Je zapotřebí větších změn. Nyní máš však v rukou návod, jak tyto změny pomalu zařadit do svého denního režimu.



Zjistil jsi,
že Tvůj životní styl
nebo tvoje hmotnost
není optimální – Co teď?

Nezačíněj
s dietami, které
najdeš na internetu,
své zdraví si tak
můžeš poškodit
mnohem více!!!

Co pro to můžeš udělat sám? Třeba již dnes.

Věnuj zvýšenou pozornost doporučením uvedeným k výživě a pohybové aktivitě.

- Začni jíst pravidelně.
- Jez více zeleniny a ovoce, vybírej celozrnné obiloviny.
- Jez méně pochutin a pij méně slazených nápojů.
- Zařaď pravidelnou pohybovou aktivitu.

