

Milí rodiče,

v rámci programu Pohyb a Výživa, do kterého je naše škola zapojena, jsme pro Vás připravili stručný materiál, který je zaměřený na výživový režim dětí. Tento program dětem objasňuje šest priorit (VI P) v jejich pohybovém a výživovém režimu. Škola má za úkol vytvářet podmínky pro optimální pohyb a výživu žáků během pobytu ve škole a ve spolupráci s rodinou vést děti ke zdravému životnímu stylu, jak už jsme Vás informovali v letáčku, který jste dostali na začátku školního roku.

Význam snídaně

Snídaně je základem správného jídelníčku. Pomocí snídaně by tělo mělo přijmout 20 % energie na celý den. Je dobré snídat do hodiny poté, co se člověk probudí. Považujeme za důležité dát si alespoň něco rychlého a dobře stravitelného, třeba jen banán, pokud máme málo času, či jednoduše nemáme chuť na větší jídlo. Ale naprosto nezbytné je napít se. Příkladem dobré snídaně může být např. ovesná kaše s ovocem a skořicí, pečivo se sýrem či tvarohovou pomazánkou a kouskem zeleniny, tvarohový koláč s čerstvým ovocem a sklenicí mléka či kakaa. Důležité je dbát na pestrost.

Proč je dobré snídat?

Naposledy se člověk nají večer a přes celou noc tělo potravu nepřijímá. Jelikož mozek pracuje i v noci, srdce nám bije, dýcháme, udržujeme si tělesnou teplotu, musí naše tělo sáhnout do zásob energie. Ty má uloženy ve formě glykogenu v játrech a svalech. Přes noc se zásoby jaterního glykogenu na udržení základních životních funkcí vyčerpají.

Dítě, které nesnídá a následně odchází do školy hladové a žíznivé, se jeví jako unavené, nesoustředěné, roztěkané. Může narušovat výuku, práce s ním je složitější. Různé studie navíc poukazují na fakt, že ten, kdo nesnídá, má vyšší riziko vzniku nadváhy a obezity.

Dítě připravené na výuku by tedy mělo být nasnídané. Pokud z organizačních důvodů děti přicházejí do školy velmi brzy a bez dostatečné snídaně je možné, aby se dítě najedlo ve škole před vyučováním.

Co si dát na svačinu?



Pro děti školního věku je **dopolední svačina (přesnídávka)** naprosto nezbytná a její význam je o to větší, pokud děti nedostatečně snídají. Jak bude vypadat svačina dětí, může výrazně ovlivnit učitel ve spolupráci s rodiči. Děti je třeba motivovat ke vhodné svačině, ať už je přinesená z domova nebo připravená školní jídelnou. Vždy by měla být nutričně vyvážená, tzn. složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti), chutná a atraktivně připravená.

Jaké jsou základní typy školních svačin?

Způsobů, jakým lze svačinu zajistit, je několik. Nejčastější jsou svačiny připravené doma, svačiny připravené školní jídelnou nebo v horší variantě svačiny zakoupené cestou do školy, ve školním automatu či bufetu.

1. **Svačina připravená doma** je zřejmě variantou pro většinu žáků 1. stupně ZŠ. V případě, že se v rodině dodržují správné stravovací návyky, je o děti postaráno převážně velmi dobře. Svačiny nosí v plastových omyvatelných krabičkách a kromě

obloženého pečiva v nich nechybí zelenina nebo ovoce. Jsou ale děti, které si přinášejí z domova zcela nevhodné svačiny počínaje sladkostmi nebo brambůrkami a konče kolovými nebo energetickými nápoji.

2. Méně vhodnou variantou bývají **svačiny, které si žáci kupují sami** cestou do školy nebo ve školních bufetech či automatech. Jen těžko se dá lacině pořídit svačina, která by byla atraktivní a navíc složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti. Navíc většinou „vítězí“ potraviny a nápoje z tzv. „zákeřných kostek“.



V této souvislosti je nutné poznamenat, že pro metabolismus dítěte je lepší méně vhodná varianta svačiny než nesvačit vůbec. Na školách by měl být sortiment školních bufetů a automatů pouze takový, který je pro děti zcela vhodný (např. mléko a mléčné výrobky, pekařské výrobky, müsli nebo ořechové tyčinky, ovoce).

3. Další alternativou, je **příprava dopoledních svačin školní jídelnou**. Je to jedno z možných a velmi kvalitních řešení, jak zajistit školákům pravidelný režim v denním stravování. Význam takto připravovaných svačin spočívá také ve velké pestrosti nabízených pokrmů, v možnostech ochutnávání a postupného zařazování nových druhů jídla a také v minimalizaci sociálních rozdílů mezi dětmi.

Utváření výživového režimu žáků

Výživový režim dětí je ovlivňován řadou faktorů. Tím nejvýznamnějším jsou stravovací návyky v rodině, do kterých postupně zasahuje režim mateřské školy a režim základní školy. V období školní docházky se často výživový režim začíná měnit k horšímu. Oproti předškolnímu období se výrazně narušuje pravidelnost, často není dodržován požadavek vhodných intervalů mezi jednotlivými jídly, snižuje se pestrost a vhodnost jednotlivých pokrmů a nápojů. Výrazné je to například u školních svačin některých žáků v porovnání s kvalitou a pravidelností svačin připravovaných v mateřské škole.

Výživový režim žáků ve škole

Je nutné si uvědomit, že děti mladšího školního věku tráví ve škole a školní družině podstatnou část dne. Všechny děti jsou ve škole v době dopolední svačiny, téměř všechny děti v době školního oběda a podstatná část dětí i v době odpolední svačiny. V praxi to znamená, že většina dětí přijímá nebo by měla přijímat téměř polovinu denní energie v době, kdy jsou pod dohledem pedagogů. Pro děti, které zůstávají v družině i po 15. hodině, je to okolo 60 % denního příjmu energie. Požadavek zajistit vhodný výživový režim ale neznamená, že škola má svým žákům připravovat denně svačiny a nesnídajícím žákům také snídani. Jde především o to, aby se požadavek optimálního výživového režimu řešil dle podmínek školy a ve spolupráci s rodiči. Učitelé, vychovatelé a další zaměstnanci školy by měli dětem denně pomáhat utvářet a dodržovat vhodný stravovací a pitný režim (jít dětem příkladem, eliminovat přítomnost školních automatů a bufetů s nevhodným sortimentem, odměňovat žáky jinak než sladkostmi).

