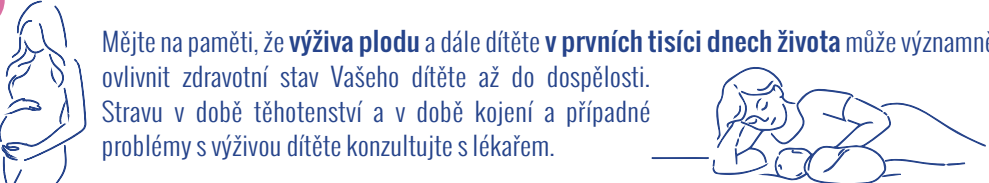





TŘINÁCT RAD KE ZDRAVÉ VÝŽIVĚ DĚTÍ



1 Mějte na paměti, že **výživa plodu** a dále dítěte **v prvních tisíci dnech života** může významně ovlivnit zdravotní stav Vašeho dítěte až do dospělosti. Stravu v době těhotenství a v době kojení a případné problémy s výživou dítěte konzultujte s lékařem.




2 Udržujte **přiměřenou tělesnou hmotnost** dětí v celém průběhu jejich růstu a vývoje, optimálně mezi 25-75 percentilem. (maximálně mezi 10-90 percentilem) růstových grafů.




3 Podporujte **fyzickou aktivitu** dětí v souladu s jejich psychomotorickým vývojem.




4 Zajistěte, aby děti konzumovaly **pestrou stravu**, která odpovídá jejich věku a je rozdělena do **5 denních jídel**. Děti by neměly vynechávat snídani.



5 Od kojeneckého věku je nutné dbát, aby se děti denně naučily konzumovat **dostatečné množství zeleniny** (od vařené k syrové formě) a pravidelně měly ve svém jídelníčku i **ovoce**.




6 Nejdříve **po ukončeném čtvrtém měsíci věku** a nejspíše **do ukončeného sedmého měsíce** by děti měly dostávat **obiloviny**, nejdříve ve formě kaší, později pečiva, od tří let postupně i celozrnného. Měly by konzumovat **brambory, těstoviny, rýži**. Do jídelníčku by měly být postupně zařazeny i **luštěniny** (alespoň 1x týdně).




7 **Jemné rybí maso** (bez kostí) zařazujte postupně do jídelníčku dítěte **od šestého měsíce věku** a dále. Zařazujte je tak, aby se dítě naučilo jíst ryby a rybí výrobky alespoň 2x týdně.



8 Do jídelníčku dítěte je vhodné zařazovat **mléko nebo mléčné výrobky** alespoň v 5-6 porcích v kojeneckém věku přes 3-4 porce v batolecím a 2-3 denní porce ve věku předškolním a školním. Naučte děti konzumovat **zakysané a méně sladké mléčné výrobky** (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry).




9 Od předškolního a školního věku **omezujte potraviny s větším množstvím živočišných tuků** (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky). **Preferujte příjem tuků rostlinných** (oleje, obohacené tuky o omega 3 a omega 6 mastné kyseliny). Nicméně **nebojte se másla**.




10 U dětí **omezujte příjem přidaných cukrů**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.




11 **Omezujte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny a rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy). Kojencům a batolatům sůl do stravy vůbec nedávejte a starším dětem stravu zbytečně nesolte a hotové pokrmy nepřisolujte. Budte příkladem.



12 Předcházejte **nákazám a otravám** z potravin **správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. **K pravidelnému mytí rukou před konzumací** potraviny vedte i své děti.



13 **Nezapomínejte na pitný režim**, zvláště v časném věku je nutno nabízet dětem pravidelně tekutiny. Děti by měly **pít i mimo dobu příjmu potravy**, alespoň 6x denně. Pravidelná konzumace nápojů při snídani a během dopoledne je prevencí skryté dehydratace, a tím i horší pozornosti a horších školních výsledků dítěte. Pro pitný režim je **vhodná pitná voda, slabě mineralizované** nejlépe neperlivé **minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy**, nejlépe neslazené nebo ředěné. Omezujte konzumaci sladkých a ochucených nápojů. Pro děti není určena káva, energetické nápoje a samozřejmě ani alkohol.



Více informací najdete na www.vyzivaspol.cz



1000dni




1000
CO DÍTĚ DĚLÁ, JÍ A PROŽÍVÁ V PRVNÍCH 1000 DNECH,
VÝZNAMNĚ OVLIVNÍ JEHO ZDRAVÍ PO CELÝ ŽIVOT






ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO DOSPĚLOU POPULACI



1  Udržujte si přiměřenou stálou tělesnou hmotnost charakterizovanou BMI (18,5-25,0) kg/m² a obvodem pasu nejvýše **94 cm u mužů a 80 cm u žen.**


2  Denně se pohybujte alespoň **30 minut např. rychlou chůzí nebo cvičením.**


3  Jezte **pestrou stravu**, rozdělenou do **3-5 denních jídel**, nevynechávejte snídani.


4  Konzumujte **dostatečné množství zeleniny** (syrové i vařené) **a ovoce**, denně alespoň 400 g (zeleniny 2× více než ovoce) rozděleně do více porcí; nezapomínejte konzumovat menší množství **ořechů**.


5  Z obilovin preferujte **celozrnné výrobky** a nezapomínejte na **luštěniny** (alespoň 1x týdně).


6  Jezte **ryby a rybí výrobky** alespoň **2× týdně**.


7  Denně zařazujte **mléko a mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry): vyberte si přednostně polotučné.


8  **Sledujte příjem tuku**, omezte množství tuku ve skryté formě (tučné maso, tučné masné a mléčné výrobky, jemné a trvanlivé pečivo s vyšším obsahem tuku, chipsy, čokoládové výrobky) a při přípravě pokrmů. Preferujte tuky s nízkým obsahem nasycených mastných kyselin.

9  **Snižujte příjem cukru**, zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

10  **Omezte příjem kuchyňské soli** a potravin s vyšším obsahem soli (slané uzeniny, rybí výrobky, sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisoulujte hotové pokrmy.

11  **Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: **při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

12  **Nezapomínejte na pitný režim**, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťavy, nejlépe neslazené nebo ředěné).

13  **Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g** (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.


Partnerem grafického zpracování Zdravé 13 je Danone






ZDRAVÁ TŘINÁCTKA PRO LIDI STARŠÍ 70 LET




1  Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost charakterizovanou hodnotou BMI do **30 kg/m²** (na rozdíl od dospělé populace s normou BMI (18,5-25,0) kg/m²).


2  Podle svých fyzických možností se pravidelně **pohybuje alespoň 30 minut denně**. Chůze a pohyb Vám pomáhají udržovat svalovou a kostní tkáň, chrání Vás před vznikem trombózy. Pohybové aktivity přizpůsobte svůj příjem potravy.


3  **Jezte pestrou stravu**, podle potřeby i mechanicky upravenou a rozdělenou i do menších, ale častěji konzumovaných porcí.


4  Konzumujte **denně čerstvou či tepelně upravenou zeleninu**, **zařazujte** do jídelníčku i **ovoce**, případně v podobě pyré nebo šťávy.


5  **Jezte pravidelně výrobky z obilovin** (chléb a pečivo, těstoviny, rýži) a brambory.


6  **Zařazujte** do svého jídelníčku **ryby a rybí výrobky**.


7  **Denně zařazujte mléčné výrobky**, zejména zakysané (např. jogurty, zakysané mléčné nápoje, kefíry) nebo sýry: vybírejte si přednostně výrobky polotučné a s vyšším obsahem bílkovin.


8  V závislosti na svém zdravotním stavu **konzumujte přiměřené množství tuku**.

9  V závislosti na svém zdravotním stavu **upravte příjem cukru**, zejména konzumaci slazených nápojů, sladkostí, džemů, slazených mléčných výrobků a zmrzliny.

10  **Omezte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli** (slané uzeniny a sýry, chipsy, solené tyčinky a ořechy), nepřisolujte hotové pokrmy. Výraznější chuť dosáhnete přidávkem koření, přednostně sušených natí.

11  **Předcházejte nákazám a otravám z potravin správným zacházením s potravinami** při nákupu, uskladnění a přípravě pokrmů: při tepelném zpracování **dávejte přednost šetrným způsobům**, omezte smažení a grilování. Dbejte na pečlivé mytí rukou před jídlem.

12  **Nezapomínejte na pitný režim**, denně vypijte **minimálně 1,5 l tekutin** (voda, slabě až středně mineralizované neperlivé minerální vody, slabý čaj, ovocné čaje a šťávy, nejlépe neslazené nebo ředěné). **Mějte nápoje stále připravené a pijte alespoň 6x-8x denně**. Pijte, i když nemáte žízeň.

13  **Pokud pijete alkoholické nápoje, nepřekračujte denní příjem alkoholu u mužů 20 g** (200 ml vína, 0,5 l piva, 50 ml lihoviny), u žen poloviční množství.