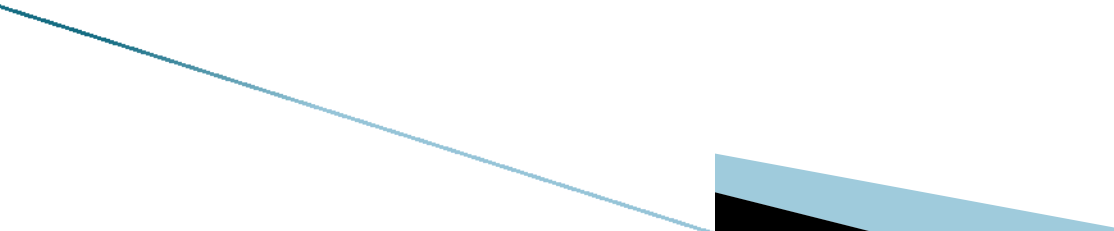


Výživové problémy dětského věku
Projekty prevence...



Zdravotní problémy dětského věku

- ▶ V minulosti – infekční choroby
 - ▶ V současnosti – neinfekční choroby
- 

Obsah

- ▶ U.S.A. – programy prevence:
 - Healthy People 2010
 - Healthy Eating Index
 - školní/mimoškolní projekty
- ▶ ČESKÁ REPUBLIKA
 - Zdraví 21
 - projekty SZÚ
 - Mléko do škol
 - a další

Healthy people 2010: Understanding and Improving Health (www.healthypeople.gov)



▶ Hlavní cíle/oblasti zájmu:

- nedostatečný příjem Fe
- nadváha a obezita
- opožděný růst malých dětí (špatná výživa z důvodu nízkého finančního příjmu)
- vyšší příjem SFA (více jak 10 %) i celkově vyšší příjem tuků (nad 30 %)
- znalost doporučené denní dávky vápníku
- dostatečná pohybová aktivita
 - mírná: 30 minut více jak 5krát týdně
 - intenzivní: více jak 20 minut více jak 3krát týdně

Healthy people 2020-

Healthy people 2020

- ▶ Dosáhnout a udržet si zdravou hmotnost
- ▶ Snížit riziko onemocnění srdce a mozkové mrtvice
- ▶ Snížit riziko vzniku některých forem rakoviny
- ▶ Posílit svaly, kosti a klouby
- ▶ Zlepšit náladu a hladinu energie



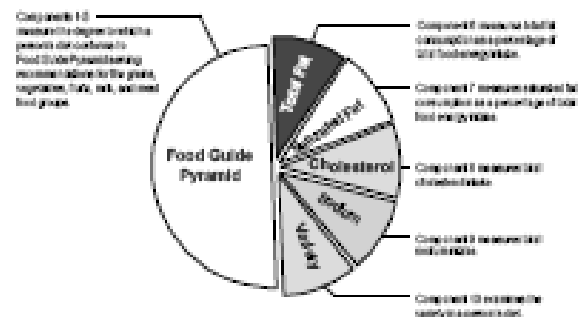
Healthy Eating Index

USDA: Center for nutrition Policy and promotion

(www.cnpp.usda.gov/healthyeatingindex.htm)

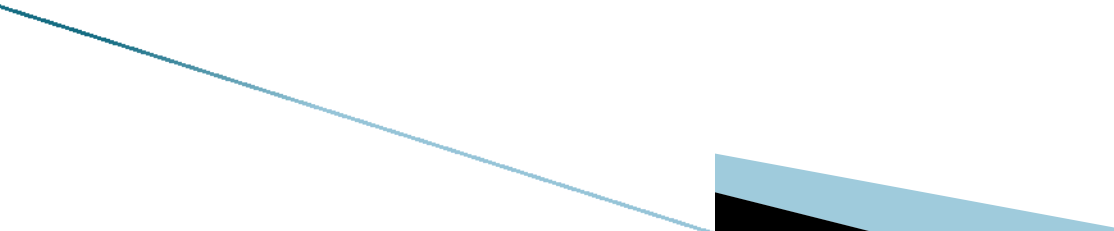
- ▶ Výskyt 10 složek stravy – specifické pro zdraví

Figure 1. Components of the Healthy Eating Index



- ▶ Závěry:
 - stav jídelníčku dětí z chudých rodin a jeho vývoj
 - neznalost doporučené denní dávky ovoce a zeleniny, masa
 - u všech nedostatečný příjem Mg, Zn, vitamínu A a E
 - dívky (14–18 let): 15 % má dostatečný příjem Ca a Mg, 50 % má dostatečný příjem Fe
 - nízký příjem mléka a vajec, vysoký příjem sýru a sušenek
- ▶ Problematika: „soft drinks“, „fast food“

Vzorce chování

- ▶ Rodiče/neúplná rodina/role matky
 - ▶ Stravování doma a venku (vliv věku)
 - ▶ Nespokojenost s fyzickým vzhledem a tělesnou konstitucí
 - ▶ Potřeba splynutí s vrstevníky
 - ▶ Příliš mnoho aktivit
 - ▶ Snídaně, školní stravování
 - ▶ Vliv médií (televize, internet, rádio, časopisy, hudba..)
- 

Výživové problémy:

- ▶ Nadváha a obezita
 - sociální stigmatizace (s kým se chci já kamarádit?)
- ▶ Nedostatečná výživa
 - bezdomovectví (v USA 11 milionů dětí bez domova, z toho 5,1 je mladší 6 let), drogy, alkohol
- ▶ Nedostatek Fe
 - problematika řešena hlavně díky fortifikaci
- ▶ Zubní kaz
- ▶ Vysoký krevní tlak
- ▶ Poruchy příjmu potravy
- ▶ Specifická výživa psychicky či zdravotně postižených

Školní projekty (USDA)

cena viz.: <http://www.fns.usda.gov/cnd/governance/notices/naps/NAPs.htm>

▶ National School Lunch Program

- veřejné a neziskové soukromé školy a instituce rezidenční péče o děti. Poskytuje nutričně vyvážené, low-cost, nebo bezplatné obědy pro děti každý školní den.
- od roku 1946 (prezident Harry Truman)
- zdroj: <http://www.fns.usda.gov/nslp/national-school-lunch-program>

▶ School Breakfast Program

- *jako pilotní projekt v roce 1966, trvale od roku 1975*
- zdroj:

▶ After School Snack Program

- ▶ **Special Milk Program**

ZDROJ: <http://www.fns.usda.gov/cnd/milk/>

- ▶ **Fresh Fruit and Vegetable Program**

ZDROJ: <http://www.fns.usda.gov/cnd/ffvp/ffvpdefault.htm>

<http://www.youtube.com/usdafoodandnutrition#p/a/u/0/STwSaDFgMWk>

<http://www.pbhfoundation.org>

<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>

- ▶ **Summer Food Service Program for Children**

ZDROJ: <http://www.fns.usda.gov/cnd/Summer/Default.htm>

- ▶ **5 a Day The Color Way**

ZDROJ: <http://www.pbhfoundation.org/pulse/success/campaigns/colorway/>

- ▶ **Další:**

<http://www.phi.org/pdf-library/FoodOnRunPractices.pdf>

Školní jídelny

- ▶ Směrnice: <http://www.fns.usda.gov/cnd/guidance/default.htm>
- ▶ Nutriční analýza: <http://www.fns.usda.gov/tn/resources/nutrientanalysis.html>
- ▶ Kuchařka...: <http://www.recipesforkidschallenge.com/>

The screenshot displays the USDA Food and Nutrition Service website. The header includes the USDA logo and navigation links: Home, About, What's New, Help, Contact Us, and En Español. The main content area is titled 'Guidance & Resources' and is organized into several sections:

- Contracting with Food Service Management Companies**
 - Guidance for State Agencies
 - Guidance for School Food Authorities
- School Meals Initiative**
 - [Nutrient Analysis Protocols: How to Analyze Menus](#)
 - The Road to SMI Success
 - SMI Frequently Asked Questions
- School Food Safety**
 - Reporting Compliance with the Food Safety Inspection Requirement
 - School Food Safety Q&As and transmittal letter
 - School Food Safety Program Based on Hazard Analysis and Critical Control Point Principles
 - School Food Safety Inspections
- Special Needs**
 - Resource List on Food Allergies and Intolerances for Consumers 2008 - compiled by the Food and Nutrition Information Center
 - Special Needs Resources
 - Accommodating Children with Special Dietary Needs (PDF, PPT)
- Verification**

On the left side, there is a search bar and a 'Browse by Subject' menu with categories like Applications, Income Eligibility, Reimbursement Rates, Legislation, Regulations, Program Policy, Guidance & Resources, CN Labeling, Food Safety, School Nutrition, Grants, Research & Reports, and Disaster Assistance. On the right side, there are two additional boxes: 'School Meals' with links to National School Lunch, Afterschool Snacks, Fresh Fruit & Vegetable, Seamless Summer, School Breakfast, and Special Milk; and 'See Also' with links to Team Nutrition, Summer Food Service Program, and Child and Adult Care Food Program.

Team Nutrition

<http://www.fns.usda.gov/TN/>

- ▶ Team Nutrition: školy, rodiče a komunity usilují o neustálé zlepšení školního stravování, podpory zdraví a vzdělání
- ▶ Školy jsou klíčovým bodem Team Nutrition – Team Nutrition Schools se zavazují k úloze vytvářet vhodné nutriční změny založené na oficiálních doporučení
- ▶ Cíle
 - školní stravování: zdravá a chutná strava a její finanční dostupnost, propojení s výukou
 - výuka výživy: pestrá strava, více ovoce, zeleniny a celozrnných výrobků, málo tučné více často, dostatek potravin bohatých na vápník, dostatečná pohybová aktivita
 - podpora školy a komunity
 - síť veřejných a soukromých organizací, které svou činností podporují aktivity Team Nutrition

Powerful Bones, Powerful Girls

zdroj: www.bestbonesforever.gov

Powerful BONES Powerful Girls

Are you as Bone-Health Savvy as you think? Yeah, you're smart about school, guys, and the real scoop on all the hot bands but do you know enough about powerful bones? Take this quiz to see how much you really know!

- You're babysitting your little sister and you have to make a healthy dinner with vegetables. What should a bone-smart babysitter pick?
 - French Fries - Potatoes are a vegetable, right?
 - Broccoli - With low-fat cheese for even more calcium.
 - Skip the vegetable, mom will never know.
 - Lima beans - Your sister can't stand them.
- Your best friend's mom - a total health fanatic - says "ok" to a sleepover party, but only with a healthy party menu. With bone health in mind, you suggest...
 - Fried chicken.
 - Potato chips and more potato chips.
 - Bok choy and tofu - feast on Chinese or Japanese food.
 - Forget it - a sleepover with healthy food is lame.
- Mom and dad are away! You could drink soda all day, but for strong bones you...
 - Slurp up the soda anyway.
 - Drink fruit punch.
 - Go for fat-free or low-fat milk and orange juice with added calcium.
 - Drink diet soda.
- It's been storming for days and you're tired of being shut in. What is the best way to get some weight-bearing physical activity?
 - Forget it and catch up on TV reruns.
 - Find a comfy chair and chat on the phone.
 - Do some stretches while watching movies. At least it's some activity.
 - Clear some space and jump rope.
- You totally love your swim team, but to get some weight-bearing physical activity, too, you...
 - Add gymnastics or soccer to your routine.
 - Quit. If your bones aren't getting a workout, why bother?
 - Switch to skateboarding.
 - One thing at a time! Swimming is the only sport for you.
- You're eating out with friends after a basketball game. Everyone orders chicken tenders and soda, but for healthy bones you order...
 - Chicken tenders and soda too - why be difficult?
 - Chicken tenders and a milkshake - a yummy way to get calcium.
 - Nothing - there's no healthy fast food.

Chill out with a smoothie!

Chocolate Peanut Butter Cup
Combine 1½ cups fat free milk with a big squeeze of chocolate syrup, 2 tablespoons creamy peanut butter and ½ cup fat chocolate frozen yogurt in a blender. Blend until smooth. Enjoy!



Mid-Atlantic Dairy Association © 2002. May be reproduced for educational purposes.

Think You're a Powerful Girl?

Keep taking this quiz to find out!

- Your parents think you get all the physical activity you need in PE class, so they don't worry about physical activities at home. What should you do?
 - Find time after school for bone-healthy activities like karate or playing frisbee.
 - Just take a little "exercise vacation" to think about it.
 - Let it be - your folks must be right.
 - Nothing - walking around school is enough.
- Your best pal won't drink milk or eat yogurt or cheese, either. But calcium is important for strong bones. What can you do?
 - It's really none of your business.
 - There aren't any other foods with calcium.
 - Tell her about other foods with calcium like broccoli and orange juice with added calcium.
 - Who needs calcium? Isn't weight-bearing physical activity enough?
- You're psyched. You're in the school play, and you've landed the leading role. But afternoon rehearsals mean less physical activity. How can you fit it all in?
 - No big deal - you're walking around the stage.
 - Take a brisk walk, jog around the neighborhood, or do an aerobics video in the morning.
 - Give up the part in the play.
- Summer vacation at an amusement park! Your brother wants to grab dinner at the corn dog stand. And for calcium?
 - Choose grilled cheese and a smoothie instead.
 - Go along with your brother, why bother with calcium?
 - Just go home - why should your brother get HIS way?
- It's Saturday and you're playing basketball with friends when it starts to rain! What should a powerful girl do?
 - Tell your friends they might as well go home.
 - Get out your board games.
 - Pick a few CDs and make up dance routines.
- School's out for the summer - Yeah! How can you have a bone-healthy summer?
 - Ask for tennis lessons - now you have the time.
 - Don't. You worked too hard during the school year to move a muscle all summer.
 - Veg out for awhile. You'll probably get enough exercise helping out mom or dad around the house.

1) B 2) C 3) C 4) D 5) A 6) B 7) A 8) C 9) B 10) A 11) C 12) A

The Powerful Girl Quiz Answers
The best choices for powerful bones are:

To check out more of the Powerful Bones, Powerful Girls, The National Bone Health Campaign™ visit www.cdc.gov/powerfulbones/

Text from Powerful Bones, Powerful Girls, The National Bone Health Campaign.™

Mid-Atlantic Dairy Association © 2002. May be reproduced for educational purposes.

Další zajímavé odkazy:

- ▶ Zdraví dětí:

 - <http://kidshealth.org/>

- ▶ Změna velikosti porce:

 - http://hp2010.nhlbi.nih.net/oei_ss/PD1/slide1.htm

 - http://hp2010.nhlbi.nih.net/oei_ss/PDII/slide1.htm

- ▶ atd.

 - <http://www.bcm.edu/cnrc/?PMID=0>

 - <http://commtechlab.msu.edu/products/index.html>

- ▶ ...

 - <http://www.dole.com/Default.aspx#/home>

 - <http://www.whymilk.com/index.php>

Zdraví pro všechny v 21. století

Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR
Ministerstvo zdravotnictví ČR

http://www.mzcr.cz/dokumenty/zdravi-pro-vsechny-v-stoleti_2461_1101_5.html



▶ **Dílčí úkoly:**

– č. 4.1.: *Děti a dospívající mládež by měly být způsobilejší ke zdravému životu a měly by získat schopnost dělat zdravější rozhodnutí*

– č. 8.5.: *Dosáhnout, aby alespoň 80 % dětí ve věku 6 let bylo bez zubního kazu a ve věku 12 let měly děti v průměru maximálně 1,5 KPE zubů (zkažený, chybějící nebo zaplombovaný zub)*

– č. 11. 1.: *Rozšířit zdravé chování ve výživě a zvýšit tělesnou aktivitu*

– č. 12. 2.: *Spotřeba alkoholu na osobu by neměla přesáhnout 6 litrů za rok a u osob mladších 15 let by měla být nulová*

– č. 13. 4.: *Zajistit, aby nejméně 50 % dětí mělo příležitost zařadit se do mateřských škol podporujících zdraví a 95 % do základních škol podporujících zdraví*

– č. 13. 5.: *Dosáhnout, aby nejméně 50 % měst, městských oblastí a komunit bylo aktivními členy sítě Zdravých měst či Zdravých komunit*

– č. 13. 6.: *Zavázat alespoň 10 % středních a velkých firem k dodržování principů zdravé společnosti /firmy*

SZÚ:

- ▶ **Hra: Pyramida zdravé výživy**
 - lze sestavit z nabízených komodit pyramidu, jídelníček
 - ke stažení: <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/interaktivni-programy-pro-deti>
- ▶ **Přijmi a vydej**
 - hodnocení denního energetického příjmu a výdeje (soutěž pro celou rodinu)
 - <http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/prijmi-a-vydej-2010>
- ▶ **Školy podporující zdraví (evropský program):**
 - smysl: naplňování vize, podle níž každé dítě a mladý člověk v Evropě má právo být vzděláván ve škole, která podporuje zdraví
 - základní podmínka kvality školy: bezpečné a podnětné sociální prostředí
 - cíl programu ŠPZ: odpovědnost ke zdraví a životní kompetence
 - integrující principy činnosti školy podporující zdraví:
 - Respekt k přirozeným potřebám jednotlivce
 - Rozvíjení komunikace a spolupráce
 - <http://www.program-spz.cz/>
 - EVROPSKÁ SÍŤ ŠKOL PODPORUJÍCÍCH ZDRAVÍ:
SHE: Schools for Health in Europe (<http://www.schoolsforhealth.eu/>)

Mléko do škol

zdroj: http://ec.europa.eu/agriculture/drinkitup/the_school_milk_programme_cs.htm

- ▶ od roku 1999 ČR podporuje spotřebu mléka ve školách
- ▶ 2001 MŠMT Sdělení k projektu „Školní mléko“ – nárok na dotované mléko pro všechny, kteří plní povinnou školní docházku
- ▶ 2009 program rozšířen na žáky mateřských škol, ostatních předškolních zařízení a středních škol
- ▶ otázka finanční dotace
- ▶ otázka sortimentu

Tisková zpráva | O nás | Stránky | EUROPA | Kontakt | Důležité právní informace | Výběr jazyka

ENERGIE Z MLÉKA!

Evropský program Mléko do škol

Program Mléko do škol pořádaný Evropskou unií se nezabývá jenom mlékem. Zabývá se také jogurtem, sýrem, podmáslím a jinými lahodnými mléčnými výrobky, které jsou důležitou složkou zdravé stravy. Zabývá se také vámi a vaším zdravím. Chceme, abyste se dobře stravovali a byli zdraví a ve formě.

Mléko a mléčné výrobky jsou plné vápníku, minerálů a jiných živin, které vaše tělo potřebuje, abyste měli každý den dost síly a energie. Prohlédněte si naše webové stránky, přečtěte si další informace o významné hodnotě mléčných výrobků, a otestujte si, co o mléku a mléčných výrobcích víte.

Máte ve škole mléko k dispozici? Dostanete ke školnímu obědu mléko nebo jogurt? Věděli jste, že náš program Mléko do škol ve většině evropských zemích umožňuje, aby školy nabývaly dětem mléčné výrobky? Ovoce a zelenina jsou pro zdraví rovněž důležité, proto by EU ráda školákům zajistila zdarma ovoce a zeleninu v rámci navrhovaného evropského plánu Ovoce do škol.

Program Mléko do škol

Evropský program Mléko do škol podporuje zdravou výživu a vyvážené stravování žáků prostřednictvím dotací a osvětly.

[čtěte dále](#)

Mléko ve školách v naší zemi

Chcete informace o programu Mléko do škol ve vaší zemi? Zde si zjistíte, koho kontaktovat o další informace.

[čtěte dále](#)

Kviz

Myslíte si, že o mléce víte všechno? Vyzkoušejte si své znalosti v tomto kvízu a hned uvidíte, jak jste na tom. Pusťte se do kvízu ihned!

[čtěte dále](#)

EU School Milk Programme

☆☆☆☆☆

milk power

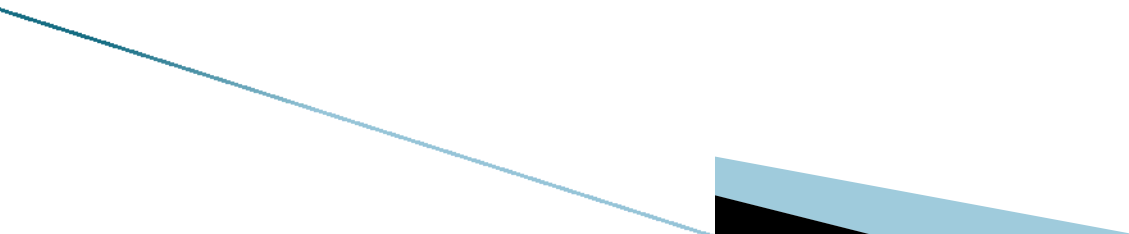
Nutriprojekty do škol

- ▶ 5x denně ovoce a zeleninu (Ústav preventivního lékařství, LF MU, 1994)
- ▶ Zdravé zuby (www.zdravezuby.cz)
- ▶ Potravinový talíř (Anabell, www.anabell.cz)
- ▶ Výživa dětí (www.vyzivadeti.cz)
- ▶ Zdravá 5 (www.zdrava5.cz)
- ▶ Zdravá abeceda (www.zdravaabeceda.cz)
- ▶ Regionální projekty OPS:
(<http://www.vyziva.venkovskyprostor.cz/>)

Další projekty:

- ▶ <http://www.skolaplnazdravi.cz/>
- ▶ <http://www.vyzivahrou.cz/>
- ▶ Bio do škol: <http://www.bidoskol.cz/?o=3>
- ▶ Víš, co jíš: <http://www.viscojis.cz/>
- ▶ Evropské a národní projekty – pro zdravou svačinku ve školách: <http://www.happysnack.cz/hlavni-strana-o-projektu/>
- ▶ Ovoce do škol: <http://www.szif.cz/irj/portal/anonymous/komodity/rv/04/07>
- ▶ Bonduell: <http://www.skolaplnazdravi.cz/>
- ▶ <http://www.soutez.hravezijzdrave.cz/soutez.php>
- ▶ <http://www.saperesoutez.cz/aktuality.htm>

HODNOCENÍ PROJEKTŮ... 2013



HODNOCENÍ NUTRIPROJEKTŮ....2012

- ▶ Efekt projektu – nastala změna? Jaká?
 - ▶ Informovanost – jestli se to dostalo k lidem?
 - ▶ Na jak velkou skupinu je zaměřen
 - ▶ Jakým způsobem bude fungovat?
 - ▶ Aktuálnost tématu
 - ▶ Realizovatelnost – utopická myšlenka, ekonomická stránka, vyhledávání cílové skupiny
- 