



Výživa dětí a mládeže

Hana Gadasová

Jiří Kovář

Pavλίna Henková

Simona Plochová

Výživa dětí



Jídelníček dospívajících se už nemusí výrazně lišit od jídelníčku dospělých. Rozhodně by měli i nadále dbát na zásady zdravé výživy, aby jejich strava byla pravidelná. Protože i v tomto období života děti stále rostou a jejich organizmus se vyvíjí, měly by jíst dostatečně pestrou stravu bohatou na vitaminy a minerální látky.

Jídelníček:

Snídaně: Bílý jogurt s müsli a ovocem. Grahamový rohlík.

Čaj.

Přesnídávka: Chléb obložený vařeným vejcem, sýrem a zeleninou. Džus.

Oběd: Rajská polévka. Kung-pao s rýží. Čaj.

Svačina: Dalamánek s Ramou a šunkou od kosti. Mrkev.

Večeře: Balkánský salát s pečivem. Čaj.

Jak jedí české děti?

- Největší podíl na obsahu jídelníčku mají rodiče
- Průzkum „Jak jedí české děti“ (3.-7.třída)
 - energetický příjem neodpovídá
- Mléčné výrobky v normě
- Nadbytek sacharidů
- Chybí kvalitní bílkoviny
- Tuky optimální



Společnost pro výživu a stravování

- Kořeny od roku 1945, jako spol.pro racionální výživu
- 20 let každoročně v Pardubicích konferenci o školním stravování
- Školní stravování přispívá k prevenci rozvoje obezity
- Školní stravování má celospolečenský význam i pro mládež
- SPV a stravování je nadále nutná a má velký význam pro celé lidstvo
- SPV je členem Federace evropských nutričních společností



Co by děti měly konzumovat více?

- 5x denně ovoce a zelenina (70% rodičů podává dětem vitamíny prostřednictvím tabletek)
- 2x týdně ryby (56% dětí jí ryby zřídka nebo vůbec)
 - dobré pro správný růst a duševní vývoj





Rostlinné tuky a oleje

- Neobsahují cholesterol
- Obsahují nenasycené mastné kyseliny (alfa-linolenová)

Nemoci cév a srdce nepropukají ze dne na den.

Celou řadu let probíhají v našem těle změny, které se jednou projeví.

Jejich původ je ale možné najít již v dětském věku.



Konec

Děkujeme za Vaši pozornost

