

Pedagogická fakulta MU

Teorie a didaktika výchovy ke zdraví 2

Zdravý životní styl

Kuklová Lenka, 208960
učitelství pro I. stupeň ZŠ,
5. ročník, 9. semestr

Mokrá Ivona, 237344
učitelství pro I. stupeň ZŠ,
5. ročník, 9. semestr

I. PROJEKTU

Název:	Týden zdravého životního stylu
Autoři:	Lenka Kuklová, Ivona Mokrá
Realizace:	4. ročník
Typ projektu:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ podle organizace: vícepředmětový ▪ podle navrhovatele: uměle připravený ▪ podle účelu: směřující k získání dovedností ▪ podle délky: krátkodobý ▪ podle prostředí: školní ▪ podle počtu zúčastněných: společný ▪ podle informačních zdrojů: vázaný
Smysl projektu:	Děti si uvědomí hodnotu vlastního zdraví. Budeme se snažit v dětech vzbuzovat pocit potřeby pobývat v přírodě, sportovat, zdravě se stravovat.
Výstup:	Znát základní pojmy užívané ve spojení se zdravím, s pohybem, sportem. Rozlišovat, co prospívá zdraví a co mu škodí. Mít povědomí o významu péče o čistotu a zdraví, o významu aktivního pohybu a zdravé výživy.
Předpokládané cíle:	<u>kognitivní: žáci:</u> <ul style="list-style-type: none"> - vyjmenují několik konkrétních činností týkající se zdraví - správně přiřadí nadpisy k textům <u>afektivní: žáci:</u> <ul style="list-style-type: none"> - rozliší aktivity prospívající zdraví a naopak <u>psychomotorické: žáci:</u> <ul style="list-style-type: none"> - vyrobí obraz znázorňující dobré a špatné věci pro zdraví <u>sociální: žáci:</u> <ul style="list-style-type: none"> - spolupracují ve skupině v průběhu projektu - uplatňují základní hygienické, režimové a jiné zdravotně preventivní návyky
Předpokládané činnosti:	<ul style="list-style-type: none"> - příprava teoretického plánu projektu – třídění informací - denní režim / návštěva zubního lékaře - pokus „Čisté ruce“/ tvarohová pomazánka - výroba obrazu – zdravé či nezdravé
Organizace výuky:	<ol style="list-style-type: none"> 1. den: 1 vyuč. hodina – příprava, ujasnění názvu a plán projektu, motivace, práce s informacemi, hra s příslovími 2. den: 1 vyuč. hodina – demonstrace pokusu s bramborou (rozdíl čisté a špinavé ruce) 3. den: 1 vyuč. hodina – hygienické návyky, tvoření a mapování aktivit denního režimu, návštěva zubního lékaře 4. den: 2 vyuč. hodiny – zdravá strava, sestavení jídelníčku, denní režim, pohyb <ul style="list-style-type: none"> + každý den hodina pohybových aktivit - 2x TV, plavání, vycházka, pohybové aktivity o velké přestávce
Předpokládané	metody slovní – rozhovor, diskuze, vysvětlování

výukové metody:	<ul style="list-style-type: none"> - metody názorně demonstrační – předvádění činností, pozorování - metody praktické - metody řešení problému - didaktická hra
Předpokládané pomůcky:	- papíry, lepidla, nůžky, fixy, brambory, skleničky, potraviny, PC
Způsob prezentace projektu:	Ústní prezentace a obhajoba vlastního výrobku pro ostatní spolužáky.
Způsob hodnocení:	Učitel hodnotí ve třídě – ústně a průběžně při práci a na závěr každé hodiny. Žáci si sami zhodnotí svoji práci, projekt a prezentaci spolužáků.

Průběh projektu

1. den: 1 vyučovací hodina

- čtení motivační pohádky: Medvěd pecivál, obrázky: medvěd, zajíc, sova (viz. příloha č.1)
 - koberec: Co sova poradila medvědovi? Jak se správně starat o své zdraví?, Co děláme pro zdraví? Kdo a co nám pomůže, když jsme nemocní? Co většinou snídáte?, Jíte každý den zeleninu a ovoce?, Které druhy zeleniny vám chutnají nejvíce?, Které druhy ovoce vám chutnají nejvíce?, Jaké nápoje pijete nejčastěji?, Ochutnali jste někdy celozrnné pečivo?, Přisolujete si pokrmy na talíři?, Máte rádi ryby? - úvod tématu **Týden zdravého životního stylu** formou rozhovoru, myšlenková mapa – tabule: žáci zapisují své nápady na tabuli (hygiena, strava, sport, pravidelná návštěva lékaře, pití, ovoce, zelenina, kouření, alkohol...).
- Každé téma podrobněji rozebereme.

- práce ve skupinách: žáci se rozdělí do dvou skupin, každá skupina dostane 4 krátké texty (příslíví – viz příloha č. 2) o zdraví a 4 nadpisy, jejich úkolem je přiřadit text s odpovídajícím významem ke správnému nadpisu, čteme jednotlivá přísloví nahlas a vysvětlíme jejich výklad.
- závěrečné hodnocení, rozdání úkolů na příště (donést 2 čisté sklenice s uzávěrem, 2 brambory)

2. den: 1 vyučovací hodina

- pokus: Jak odhalit nebezpečí špinavých rukou? Oloupeme brambor, rozřízneme ho napůl a sterilizujeme dvě skleněné zavařovací sklenice i s uzávěry. Necháme děti, aby si pořádně ušpinily ruce, a potom jim dáme ohmatat jednu bramboru, poté, co ji všichni vezmou do ruky, ji vložíme do sklenice s nápisem Špinavé ruce. Nyní si děti důkladně omyjí ruce a opět si ji každý vezme do rukou. Poté vložíme bramboru do sklenice s nápisem Čisté ruce. Pozorujeme po několika dnech obě sklenice. Plíseň na bramboře označené Špinavé ruce by měla být daleko vydatnější než na té s označením Čisté ruce. (pokus jsem si předem vyzkoušela doma, donesla

jsem dětem ukázat, co na bramboře v průběhu několika dní vyroste.), fotografie – viz příloha č. 4

- závěrečné hodnocení dne

3. den: 1 vyučovací hodina

- koberec: připomenutí tématu, ptáme se žáků, zdali si pamatují některé přísloví o zdraví, povídáme si o dnešní náplni hodin – snažíme se o sestavení 5 zásad pro zdravé zuby.
- návštěva zubního lékaře (ordinace se nachází v prostorách školy, návštěvu bych domluvila s paní zubařkou dopředu.
- paní zubařka bude dětem vyprávět o správné ústní hygieně, používání vhodných zubních kartáčků a past, předvádí techniku čištění...
- křížovka – kolik zubů má zdravý chrup

4. den: 2 vyučovací hodiny

- zdravá strava – žáci se snaží vyjmenovat co nejvíce zdravých potravin
- potravinová pyramida – vysvětlení
- jídelníček – žáci sestaví svůj vlastní jídelníček, lze využít potravinovou pyramidu
- práce ve skupinách: žáci se opět rozdělí do dvou skupin, každá skupina dostane čistý list papíru a barevné fixy, jejich úkolem je se domluvit a vytvořit denní režim žáka v jejich věku
- po dokončení následuje prezentace (obhajoba) práce obou skupin
- pohyb – vysvětlení důležitosti pohybové aktivity

Které kompetence jsme projektem rozvíjeli – RVP ZV?

- *Kompetence k učení*

- poznávání podstaty zdraví i příčin nemocí
- upevňování preventivního chování

- *Kompetence k řešení problémů*

- upevňují účelné rozhodování a jednání v různých situacích ohrožení vlastního zdraví a bezpečnosti i zdraví a bezpečnosti druhých
- poznávají a ovlivňují svou jedinečnost

- *Kompetence komunikativní*

- rozšiřují slovní zásobu v osvojovaných tématech

- jsou vedeni k samostatnému a sebevědomému vystupování a jednání, k efektivní, bezproblémové a bezkonfliktní komunikaci
- pojmenovávají pozorované skutečnosti a zachycují je ve vlastních projevech, názorech a výtvorech
- přirozeně vyjadřují pozitivní city ve vztahu k sobě i okolnímu prostředí
 - *Kompetence sociální a personální*
- pracují ve skupině
- efektivně spolupracují na řešení problémů
- učí se respektovat názory druhých
- přispívají k diskusi
- *Kompetence občanské*
- utváří ohleduplný vztah k přírodě i kulturním výtvorům
- motivuje žáky hledat možnosti aktivního uplatnění ochrany přírody
- vede žáky k respektování pravidel
- jsou vedeni k utváření pracovních návyků v jednoduché samostatné i týmové činnosti.

Se kterými průřezovými tématy RVP ZV projekt souvisel a jak?

Český jazyk a literatura

- žák plynule čte s porozuměním texty přiměřeného rozsahu a náročnosti
- porozumí písemným nebo mluveným pokynům přiměřené složitosti
- respektuje základní komunikační pravidla v rozhovoru
- na základě vlastních zážitků tvoří krátký mluvený projev

Člověk a jeho zdraví

- projevuje toleranci k přirozeným odlišnostem spolužáků, jejich přednostem i nedostatkům
- dodržuje zásady bezpečného chování tak, aby neohrožoval zdraví své a zdraví jiných

Výtvarná výchova

- v tvorbě projevuje své vlastní životní zkušenosti, uplatňuje při tom v plošném i prostorovém uspořádání linie, tvary, objemy, barvy, objekty a další prvky a jejich kombinace

Člověk a svět práce

- vytváří jednoduchými postupy různé předměty z tradičních i netradičních materiálů
- pracuje podle slovního návodu a předlohy

PŘÍLOHY:

1. Pohádka: O Medvědu Peciválovi

Byl jednou jeden medvěd a tomu říkali Pecivál. Doopravdy se jmenoval Brumla, ale proto, že byl velký lenoch, zvířátka mu začala říkat Pecivál. Od rána do večera se povaloval ve svém pelechu, ládoval se medem a jinými lahůdkami a ještě ke všemu měl pořád špatnou náladu. Nerad se stýkal s ostatními zvířátky z lesa a už vůbec se nerad zapojoval při jakýkoliv hrách

a aktivitách. A tak celý den projedl, prospal a neustále byl nevrlý. Postupně kynul a kynul, až z něj byl opravdu mohutný medvěd. Čím více ležel, tím méně měl do čehokoli chuť. Ze začátku to byl celkem pohodlný způsob života, jenže ejhle - najednou mu jeho lenost začala brát. Tu se ráno probudil a začalo ho tuze bolet břicho. Pomyslel si, že má asi hlad, stěží se zvedl a šel najít ve spíži nějaký další med. Celý ho spořádal, ale nepomohlo to. Co víc, udělalo se mu ještě hůř. Braly ho křeče a nevěděl, co má učinit. Zavolal si tedy na pomoc zajíce. Zajícovi se moc nechtělo, po tom co byl na něj týden předtím medvěd nepříjemný, když ho přišel navštívit, ale zželelo se mu Brumly a zavolal na pomoc doktora. Doktor Sova urychleně přiletěl a začal vyšetřovat. „Hm, hm, je to jasné,“ řekl doktor.

2. Přísloví

Čistota - půl zdraví

*Ve vaně to tolik pění,
že mě ani vidět není.
Mamka o mně ale ví -
pokaždé mě objeví.*

Není na světě bylina, aby na něco nebyla

*Na nemoci, lidé zlatí,
bylinky i dneska platí.
Z hrnku voní černý bez -
bídna chřipko, jen se třes.*

V zdravém těle zdravý duch

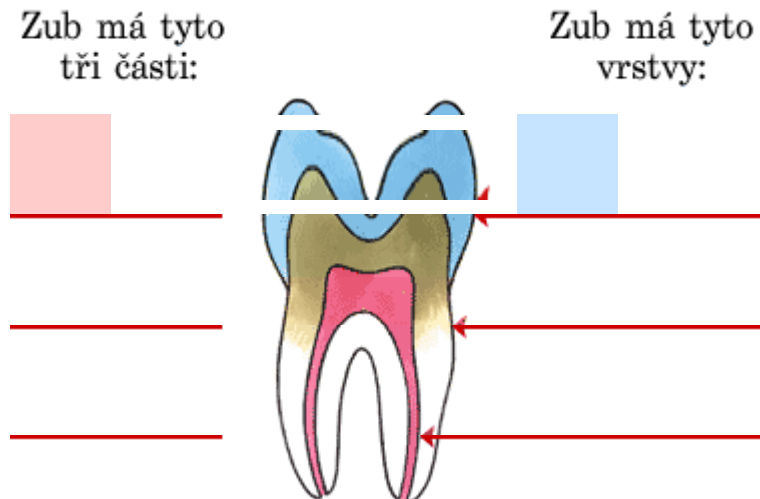
*Cvičím, protože mě baví
mít dost síly a být zdravý.
Naopak být churavý -
to mě vůbec nebaví.*

Veselá mysl - půl zdraví
*Ráda si hraju, ráda cvičím
a netrápím se vůbec ničím.
Směju se každé hlouposti,
jsem zkrátka smíšek od kosti.*

Přílohy:

Víte, jak vypadá zub?

Podívejte se na obrázek a pak zkuste doplnit správné názvy.



Klepněte na název části zubu, který patří do růžového políčka:

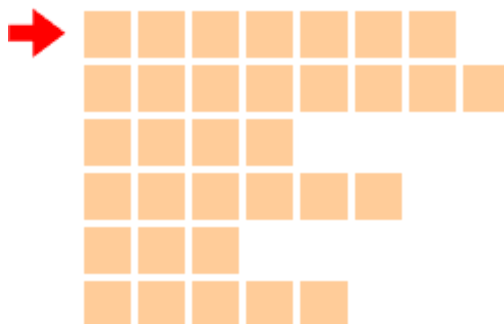
[KORUNKA](#), [KRČEK](#), [KOŘEN](#)

Klepněte na název vrstvy zubu, která patří do modrého políčka:

[SKLOVINA](#), [ZUBOVINA](#), [ZUBNÍ DŘEŇ](#)

Kolik zubů má dočasný (mléčný) chrup?

Dozvíte se to, když vyluštíte tabulku se jmény. Dosad'te do označeného řádku tabulky jedno jméno s počtem písmen stejným jako počet čtverečků v řádku tabulky.



Kolikrát denně si musíme čistit zuby?

U správné odpovědi udělejte klepnutím myši hvězdičku.

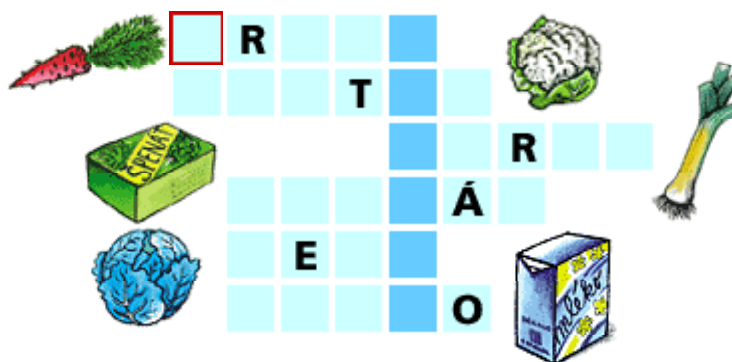
PO KAŽDÉM JÍDLĚ

TŘIKRÁT DENNĚ
(RÁNO, V POLEDNE A VEČER)

DVAKRÁT DENNĚ
(RÁNO A VEČER)

Který prvek je důležitý pro stavbu zubů?

Přečtete si to v barevné tajence, když do křížovky správně dosadíte názvy obrázků (napomohou vám písmenka v okénkách).



Klepni na písmeno, které patří do červeně označeného políčka v křížovce.

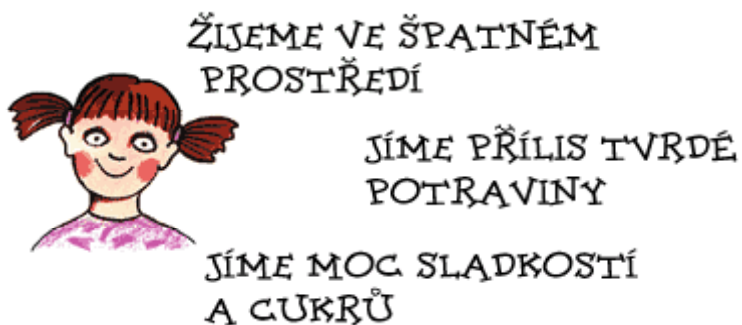
A Á B C Č D Ď E É Ě F G H CH I Í J K L M
N Ň O Ó P R Ř S Š T Ť U Ú V W X Y Ý Z Ž

Tady uvidíš výsledek:

Pro stavbu zubů je důležitý:

Proč vzniká zubní kaz?

Klepnutím myši udělejte u správné odpovědi hvězdičku.



Která vrstva zubu bývá kazem nejdříve poškozena?

Odpověď se dozvíte, jestliže správně doplníte tabulku se slovy. Ke každému slovu v tabulce doplňte jedno významově stejné slovo pod tabulkou. Tajenku tvoří první písmena všech slov čtena po sloupcích.

STRAKA	
KAREL	
LILIE	
OSIKA	

Klepní na slovo, které významově patří do orámovaného řádku tabulky

NARCIS, AKÁT, IRENA, VRÁNA

Tady najdeš odpověď:

Kazem bývá nejdříve poškozena **S K L O** .



V

Odpovězte na otázky a vyluštěte tajenku!

U každé z možných odpovědí najdete jedno písmeno. Když se tato písmena v daném pořadí doplní do tajenky, dokončí následující větu:

Ten, kdo má své zuby rád ...

1 První zuby se prořezávají v ústech ve věku:

O jednoho roku

M šesti měsíců

C se zuby se člověk narodí



2 Dočasných (mléčných) zubů máme:

K třicet dva

P dvacet osm

U dvacet

3 Kdy máme úplný dočasný chrup?

Z ve třech letech

S v šesti letech

A v roce a půl

4 První stálý zub se jmenuje:

E řezáček (dvojka)

Í stolička (šestka)

H sekáček (pětka)

5 K zubnímu lékaři chodíme:

O dvakrát ročně

Z když nás bolí zub

I jednou za dva roky

6 Kdy dětem vypadnou první dočasné zuby?

P když jim je vytrhne maminka

X v deseti letech

N ve věku pěti až osmi let



7 Zub je složen:



Ě z korunky, krčku a kořenu

B z hlavy a těla

G z vrchní a spodní hmoty

8 Dospělý člověk má mít v ústech:

K 10 dočasných a 10 stálých zubů

P 32 stálých zubů

J 22 zubů

9 „Jedničky“ a „dvojky“ jsou:

A špičáky

M tesáky

E řezáky

10 Nejčastější onemocnění člověka je:

H chřipka

Č zubní kaz

B žloutenka



11 Vzniku zubního kazu nejlépe zabráníme:

J návštěvou zubního lékaře

CH dietou

O pravidelným čištěním zubů

12 Proč se na zubu utvoří zubní kaz?

L protože jsme nemocní

V jíme příliš mnoho sladkostí

Z protože jíme tvrdé maso a zeleninu

13 Zuby si čistíme:

A dvakrát denně

P po každém jídle

Z v sobotu a v neděli

14 Čím doplníme čištění zubů v průběhu dne?

K párátkem

T žvýkačkou Orbit bez cukru

M zmrzlinou



Tady najdeš celou říkánku:

Ten, kdo má své zuby rád,



5 zásad pro zdravé zuby celé rodiny

Čistěte si zuby nejméně 2x denně,
nejlépe po každém jídle.

Žvýkejte žvýkačky bez cukru
po každém jídle, není-li
možnost vyčistit si zuby.

Omezte sladké nápoje a cukrovinky,
jezte vyváženou a pestrou stravu.

Používejte zubní pasty a ústní vody
s obsahem fluoridu, které chrání před vznikem
zubního kazu.

Navštěvujte zubního lékaře pravidelně,
nejméně 2x za rok.

Jak zuby rostou

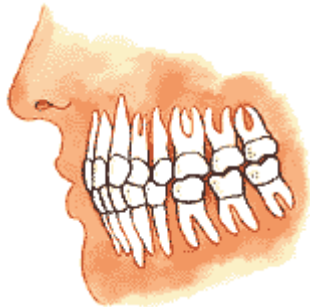


- **První, dočasné zuby** - se vyvíjejí od 6 měsíců do 3 let a mají důležitou úlohu nejen při žvýkání, při tvoření slov, ale hrají i významnou roli ve vzhledu dítěte. Dočasné zuby ovlivňují vývoj čelistí a postavení stálých zubů. Proto je

třeba o dočasné zuby pečovat a zabránovat jejich předčasné ztrátě, jinak může dojít k závažným problémům v zubním vývoji dítěte.



- **Smišený chrup** je kombinace dočasných a stálých zubů v různém stadiu vývoje. Toto období začíná kolem pátého až šestého roku prořezáním první stálé stoličky a pokračuje do 12 až 13 let.

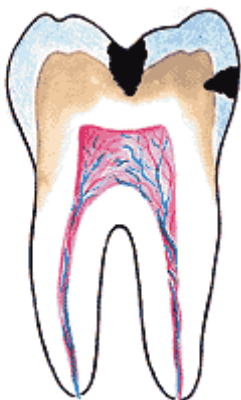


- **Stálé zuby** začínají prořezávat kolem pátého až šestého roku dítěte. Jako první stálý zub prořezává první stálá stolička, a to hned za dočasnými stoličkami. Nazývá se „**ŠESTKA**“, protože je šestá v zubním oblouku. **Ztráta tohoto zubu v období školního věku (jeho vytržení, protože je značně poškozený kazem) je příčinou mnoha zubních komplikací.**

Proč se zuby kazí

Děti jsou ohroženy vznikem zubního kazu mnohem více než dospělí.

Zubní kaz



je onemocnění, které se vyznačuje **úbytkem minerálních látek** (zejména vápníku a fosfátů) z tvrdých zubních tkání. **Sklovina a zubovina oslabené ztrátou minerálů se rozpadají a vzniká kazivá dutina.**

Následky neošetřeného zubního kazu jsou nejčastějším důvodem k odstranění zubu. **Zánět a bakteriální infekce v okolí kořene dočasného zubu mohou poškodit vývoj stálých zubů** - jejich nástupců. Včasné a správné ošetření může počet těchto nežádoucích komplikací omezit, ale nemůže je vyloučit. Vyloučit je může jen včasná a účinná prevence.

Co je zubní plak

Postupně se tak tvoří **vrstva složená z bakterií a sítě organických látek**, pocházejících ze sliny a vznikajících činností samotných bakterií. Tato vrstva se nazývá zubní plak.

Množství a četnost (frekvence) příjmu sacharidů významně ovlivňují délku trvání i míru kyselosti ústního prostředí a tím i riziko vzniku kazu.

Odolnost skloviny je individuální vlastností, posílit ji lze např. vlivem fluoridů.

Jak se bránit zubnímu kazu?



Prevence zubního kazu je cílena:

- na zajištění pravidelné a **dobré úrovně hygieny dutiny ústní**
- na **zdravou výživu** s omezením cukrů v potravě
- na **posílení odolnosti zubních tkání fluoridy**

Hygiena dutiny ústní

Základem ústní hygieny je **pravidelné odstraňování zubního plaku**, nejčastěji mechanickými prostředky, tj. čištění zubů v rámci domácí péče o chrup. Má-li být tato činnost úspěšná, je nutné zachovat určitá pravidla:

- **vybrat vhodné pomůcky** k čištění zubů (zubní kartáčky, pasty apod.)
- naučit se **používat účinnou metodu čištění zubů**

- **upevnit návyk pravidelného čištění zubů** tak, aby se stal přirozenou a nedílnou součástí každodenní osobní hygieny

Čištění zubů

Ruční zubní kartáček

Výběr kvalitních kartáčků v obchodech je dostatečný, každý si může vybrat velikost a tvar hlavy i rukojeti, jaké mu nejlépe vyhovují.

Elektrický zubní kartáček

Čištění zubů elektrickými zubními kartáčky je snazší, proto je zubní lékaři doporučují dětem nedostatečně zručným nebo dětem handicapovaným.

Zubní nit

Bezpečné používání zubní niti vyžaduje dostatečnou zručnost. Nácvik techniky musí být proveden pod dozorem zubního lékaře nebo sestry, aby ji dítě dobře zvládlo.

Běžné používání ostatních mechanických prostředků k čištění mezizubních prostor, jako jsou mezizubní kartáčky, pásky a párátka dětem mladšího školního věku nedoporučujeme.

Zubní pasty

Používání zubních past s **obsahem fluoridů** je v současné době považováno za velmi účinné v prevenci zubního kazu.

Metody a techniky čištění zubů

Není nutno požadovat vždy nesmlouvavě naprosto přesné dodržení popsaných technik. Přijatelná je i kombinace obou popsaných způsobů, za předpokladu, že zuby budou dobře

Jak často čistit zuby?

Pro udržení dobré úrovně ústní hygieny je **dostačující čistit zuby dvakrát denně. Čistit jedenkrát denně nestačí!**

Kdy si čistit zuby?

Ráno si čistíme zuby **po snídani**. Večerní čištění probíhá **po večeři**, krátce před ulehnutím. Po večerním vyčištění zubů již není vhodné požit jakoukoli potravinu (ani jablko) nebo slazený nápoj.

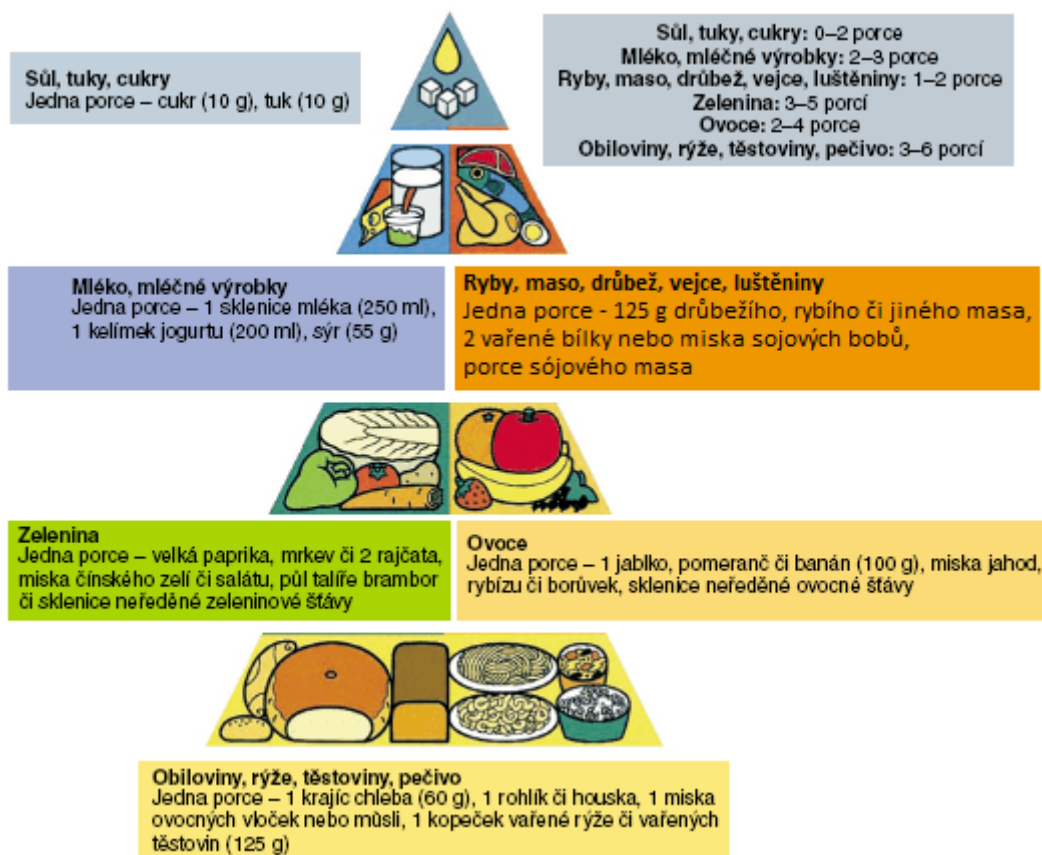
Jak dlouho si čistit zuby?

Doporučovaná doba jednotlivého čištění zubů je **2-3 minuty**. **Rozhodující však není čas, ale použití správné techniky.**

Žvýkačky bez cukru

Pokud dítě nemá možnost vyčistit si v průběhu dne po jídle zuby, je vhodné použít žvýkačku bez cukru. Při žvýkání žvýkačky bez cukru se zvyšuje až třikrát tvorba sliny, která potravu ředí, pomáhá rychleji odstranit zbytky jídla z úst a snižuje hodnotu kyselého prostředí v ústech. Vlastně se podílí na jakémsi omývání zubů od zbytků potravy a na jejich samoočišťování.

Potravinová pyramida



Pyramida názorně vysvětluje jak skladbu, tak doporučené množství a poměr druhů potravin ve správně složeném jídelníčku.

Potravinovou pyramidu sestavili odborníci jako názornou pomůcku výživových doporučení. Potravinová pyramida se skládá z 6 potravinových skupin, rozdělených do 4 pater. Ke každé potravinové skupině je napsán doporučený počet porcí, které by člověk měl za den sníst. Velikost porce je zde jasně definována.

První patro pyramidy (základna) - obilniny

Základem stravy by měly být produkty vyrobeny z obilnin – patří sem pečivo, těstoviny, rýže, ovesné vločky, cornflakes, pohanka, knedlíky, kukuřičné výrobky. Tato potravinová skupina je bohatá na minerální látky, polysacharidy (složené cukry – hlavně škrob - velmi důležitý zdroj energie), vitamíny a vlákninu. Méně významnou složkou obilnin jsou bílkoviny, jedna bílkovina však stojí za zmínku. A tou je lepek. Existují lidé trpící nesnášenlivostí lepku a tudíž musí ze stravy vyloučit potraviny, které lepek obsahují (pšenice, ječmen, oves, žito).

Obsah jednotlivých živin v mouce závisí na stupni vymletí obilného zrna. Čím výše vymleté, tím více zůstává obalových vrstev a vzniká tak celozrnná mouka, která je zdravější než mouka bílá.

Celozrnné výrobky obsahují více obalových vrstev zrna, více bílkovin, tuku, vitamínů, minerálních látek a vlákniny. Bílé mouky jsou energeticky bohaté, ale chudé na vitamíny a minerály.

V poslední době se na trhu objevují i méně známé obiloviny jako je proso, pšenice špalda, pšenice dvou – a jednozrnka, pohanka, amarant aj. Tyto obiloviny mají jisté přednosti, např. pohanka obsahuje látku rutin, které působí antiskleroticky, navíc tyto obilniny neobsahují lepek a jsou tudíž vhodné pro bezlepkovou dietu.

Pro zdravou výživu doporučované cereální tyčinky a směsi musíme konzumovat uváženě, protože obsah energie a tuku bývá dosti vysoký (hlavně u výrobků s polevami a přísadami ořechů).

Denně bychom měli sníst 3-6 porcí obilnin.

1 porce:

- 1 krajíc chleba (60g)
- 1 rohlík či houska
- 1 kopeček vařené rýže či vařených těstovin (125g)
- 1 miska ovesných vloček nebo müsli

Druhé patro pyramidy - ovoce a zelenina

Ovoce

Ovocem nazýváme jedlé plody a semena stromů, keřů a bylin. Můžeme je konzumovat buď v syrovém stavu (jako jedinou potravinu spolu se zeleninou), nebo zpracované. Marmeládu a jinak nasladko upravené ovoce však již neřadíme do tohoto patra pyramidy. Hlavní složkou ovoce je voda. Ovoce je výborným zdrojem sacharidů. Obsah bílkovin a tuků je zanedbatelný. Tuk je obsažen ve velké míře pouze ve skořápkovém ovoci. Ovoce je kvalitním zdrojem vitamínu C a některé ovoce obsahuje i vitamíny skupiny B a karotenoidy. Skořápkové ovoce je bohaté na vitamín E. Nesmíme zapomenout na minerální látky a jiné ochranné látky zejména pak tzv. antioxidanty, které chrání tělo před účinkem volných radikálů. Ovoce je bohaté i na další látku, a to vlákninu, zejména na její jeden druh, který nazýváme pektin (podílí se na snižování hladiny cholesterolu v krvi).

Ovoce je velmi aromatické a chutné což je způsobeno těkavými silicemi, cukry a organickými kyselinami.

Jakýmkoli zpracováním se výživová hodnota ovoce snižuje.

Denně bychom měli sníst 2-4 porce čerstvého ovoce.

1 porce:

- jablko, pomeranč či banán (100g)
- miska jahod, rybízu, borůvek
- sklenice neředěné 100% ovocné šťávy

Zelenina

Zelenina jsou jedlé části, zejména kořeny, bulvy, listy, nať, květenství a plody jednoletých nebo víceletých rostlin. Hlavní složkou zeleniny je rovněž voda. Obsah bílkovin a tuku je stejně jako u ovoce zanedbatelný. Některé druhy obsahují větší množství škrobu. Zelenina je dobrým zdrojem vlákniny. Důležitou složkou jsou těkavé i netěkavé aromatické látky, které podmiňují typickou chuť a vůni zeleniny, a řada látek, které působí preventivně proti některým onemocněním, například nádorovým či kardiovaskulárním. Vedle pozitivně působících látek může zelenina obsahovat i látky zdraví škodlivé – dusičnany u hnojené zeleniny, plísně a hnilobu...

Do skupiny zeleniny řadíme i brambory. Jsou dobrým zdrojem vitamínu C, jen je musíme šetrně připravovat (nejlépe v páře a ve slupce). Pokud brambory chceme vařit oloupané. Dáme si nejdříve vařit vodu a oloupané brambory rozkrájené na co největší kusy hážeme již do vařící vody. Oloupané a rozkrájené brambory nesmí dlouho ležet na vzduchu, poněvadž vitamín C se z nich ztrácí působením kyslíku. Také není dobré dávat je do studené vody, vitamín C se jednak vylouhuje a za druhé nezničíme hned varem enzymy, které se podílejí na rozkladu vitamínu C. Třetí pravidlo, které je nutno si při vaření brambor pamatovat, je že vitamín C se ztrácí i při kontaktu s železem – tzn. například pokud vaříme v poškozených smaltovaných hrncích.

Denně bychom měli sníst 3-5 porcí čerstvé zeleniny.

1 porce:

- velká paprika, mrkev, dvě rajčata
- miska čínské zelí či salátu
- půl talíře brambor
- sklenice neředěné zeleninové šťávy

Třetí patro pyramidy - mléko, mléčné výrobky, maso nebo masné výrobky, luštěniny, vejce, ryby

Mléko a mléčné výrobky

Mléko a mléčné výrobky mají, stejně jako ostatní potraviny živočišného původu, vysokou výživovou hodnotu. Mléko je zdrojem velmi kvalitních bílkovin. Tuky v mléčných výrobcích jsou nasycené, tzn. že se zde nachází i cholesterol. Ze sacharidů obsahuje mléko téměř výlučně laktózu. Někteří lidé mohou trpět nesnášenlivostí laktózy, tzn. že ji ve střevech neumí trávit a mléko jim tak působí nadýmání a průjemy. Nejedná se však v žádném případě o alergii.

Lidé trpící touto nesnášenlivostí ve většině případů dobře snášejí kysané mléčné výrobky, kde laktózu naštěpily a natrávily bakterie mléčného kvašení.

Mléko je zdrojem vitamínu A, D, vitamínů skupiny B a minerálních látek, zejména pak vápníku. O mléce koluje mnoho různých nesmyslných fám. Například, že odstředěné mléko, tedy mléko bez tuku, je pouhá voda bez živin. Není to pravda. Odstředěním odstraníme tuk a s ním odejdou i vitamíny rozpustné v tucích (A,D) – ty však nejsou v mléce zastoupeny nijak hojně. V takto upraveném mléce a jiných mléčných výrobcích však zůstávají kvalitní bílkoviny a především vápník. Konzumace mléka mléčných výrobků je důležitá zejména kvůli tomuto minerálu. Hraje nezbytně důležitou roli při stavbě kostí a zubů, při srážení krve i činnosti svalstva. Jeho nedostatečným příjmem vzniká onemocnění – osteoporóza. Vápníku je více ve tvrdých sýrech než v mléce, jogurtech a tvarohu.

Denně bychom měli sníst 2-3 porce mléka mléčných výrobků.

1 porce:

- sklenice mléka (250 ml)
- kelímek jogurtu (200 ml)
- sýr (55g)

Maso a masné výrobky

Význam masa ve výživě je značný, i když nadměrný příjem nelze ze zdravotního hlediska doporučit. Maso je důležitá potravina zejména pro děti, především pro obsah plnohodnotných bílkovin. V maso je rovněž obsažen tuk, jehož množství značně kolísá. Maso je bohaté na minerální látky, zejména železo a zinek. V maso najdeme i vitamíny skupiny A, D, B. V maso, jako ve všech živočišných potravinách, je přítomen cholesterol. Jeho množství záleží na množství tuku v maso.

Masné výrobky (tepelně opracované, tepelně neopracované, trvanlivé – uzené, vařené, fermentované, polotovary, konzervy) nejsou z výživového hlediska vhodné, protože obsahují vysoké množství soli, tuku a u uzených výrobků i karcinogenů vzniklých právě při procesu uzení.

Ryby a ostatní vodní živočichové a výrobky z nich. Rybí maso je z výživového hlediska velmi cenné. Vedle plnohodnotných bílkovin je i zdrojem minerálních látek fosforu, jódu a vitamínů D a A (vnitřnosti ryb). Vysokou biologickou hodnotu má rybí tuk, protože obsahuje mnoho nenasycených mastných kyselin, které hrají důležitou roli v prevenci srdečně cévních onemocnění.

Ryba v jakékoli podobě by se měla objevit na jídelníčku optimálně 2x týdně.

Vejce a výrobky z nich

Vejce jsou velice výživná. Bílek je v podstatě čistá a plnohodnotná bílkovina (obsahuje všechny nepostradatelné aminokyseliny ve vhodném množství a poměru). Žloutek je bohatý na tuky a to obzvláště tzv. fosfolipidy. Ve vejcích najdeme vitamíny A, D, E, K, skupinu B, karoteny) a minerální látky, z nichž je velmi dobře využitelné železo.

Ne příliš příznivý je ve vejcích obsah cholesterolu. Více je ho ve vejci domácích, méně pak ve vejcích z velkochovů.

Vejce by ve stravě chybět nemělo. Doporučená spotřeba vajec se pohybuje okolo 4 - 6 vajec na osobu a týden.

Vejce jsou riziková, poněvadž mohou obsahovat salmonely, tedy bakterie, které způsobují průjemy. Průjmovým onemocněním lze předcházet dostatečnou tepelnou úpravou. Rizikové jsou podomácku vyráběné majonézy, do kterých se přidává syrové vejce a dále se tepelně neopracovávají. Průmyslově vyráběné majonézy jsou bezpečnější. Obsahují vejce sušená a navíc přídavek octa, který zvyšuje kyselost a tím vytvoří takové podmínky, ve kterých salmonely nejsou schopny růst. Když však přidáme majonézu do pokrmů, kyselost se zase sníží a tyto pokrmy již tak bezpečné být nemusí.

Denně bychom měli sníst 1-3 porce.

1 porce:

- 80g drůbežního, rybího či jiného masa
- 2 vařené bílky
- miska sójových bobů
- porce sójového masa

Sladkosti, tuky, sůl

Sladkosti – jsou zdrojem jednoduchých cukrů a také tuků a tudíž tělu slouží jak tzv. prázdné energie. Nepřináší totiž žádné jiné prospěšné látky, pouze onu zmíněnou energii. Je zde ještě jedna zrada, chuťové buňky si rychle zvyknou na sladkou chuť. A potraviny méně sladké se zdají být mdlé a nepříliš chutné.

Jednoduché cukry jsou rovněž potravou pro bakterie dutiny ústní, které jsou zodpovědné za tvorbu zubního kazu. Sladkosti z našeho života nelze zcela vyloučit, nicméně je třeba jejich konzumaci radikálně snížit.

Sůl – dodává pokrmům chuť a díky jodidaci soli je v ní obsažen tolik potřebný jód. Denní příjem by neměl přesáhnout 5g a musíme počítat s tím, že sůl je již obsažena v řadě potravin, které kupujeme hotové – pečivo, sýr, masné výrobky...

Zcela nevhodné potraviny pro dětský organismus jsou chipsy, křupky, pražené solené oříšky...

I na slanou chuť si organismus rychle zvykne, proto někteří lidé tolik solí.

Tuky – jsou velmi důležitou složkou potravy, rozpouští se v něm vitamíny rozpustné v tucích A, D, E, K, z cholesterolu se tvoří žlučové kyseliny, vitamín D a pohlavní hormony. Navíc tuk chrání orgány před nárazy a podílí se na regulaci teploty. Jsou zdrojem nepostradatelných mastných kyselin, ze kterých si tělo tvoří jiné nezbytné látky. Zlepšují chuť potravin. Jenže potřebné množství je mnohem menší než člověk obvykle přijímá. Také je důležité rozeznávat tuky na rostlinné (tekuté při pokojové teplotě, kromě margarínů) a živočišné, které jsou při pokojové teplotě tuhé a navíc jsou doprovázeny velkým množstvím cholesterolu. Při koupi oleje volte radši jednodruhové a častěji je střídejte. Velmi kvalitní je olej olivový lisovaný za

studena (panenský), má však typickou vůni, na kterou si člověk musí zvyknout a nehodí se k tepelné úpravě. Nejčastěji se přidává do salátů nebo do hotových teplých pokrmů.

I tuky na pečivo je vhodné střídat. Pro děti není vhodné za stravy zcela vyloučit obyčejné máslo.

© Potravinářská komora České republiky 2009

Jídelníček sportujících dětí

Jitka Tomešová, DiS.

Nutriční terapeutka, Poradenské centrum Výživa dětí, Praha

Správně složená strava a energetický příjem odpovídající následnému výdeji je pro správný růst a vývoj dětí naprosto nezbytný. Pokud je navíc dítě nebo dospívající aktivním sportovcem, je třeba klást na vyvážený životní styl ještě větší důraz.

Potřeba energie a živin

Děti a dospívající, kteří se aktivně věnují sportu, mají potřebu energie vyšší, než ti, kdo tráví volný čas většinou pasivně. U dívek, ale stále častěji i u chlapců, se setkáváme se snahou zvýšit sportovní výkon prostřednictvím radikálního omezení energetického příjmu – zejména se jedná o sporty, jako je gymnastika, nejrůznější formy tance nebo atletika. Se sníženým příjmem energie se však pojí nedostatek nezbytných živin ve stravě a následné potíže s tím spojené – únava, častá nemocnost nebo úrazy apod. V důsledku nevyvážené stravy tělo strádá a sportovní výkon se naopak snižuje.

Bílkoviny jsou pro tělo hlavní stavební látkou – jsou základem svalů a enzymů, jsou potřebné pro přenos dalších látek v těle, účastní se imunitních reakcí. U dětí, které rostou a jejich tělo se teprve vyvíjí, je proto správný příjem bílkovin nezbytný. U sportujících dětí navíc dochází k rychlejšímu „opotrebování“ svalů, oproti nesportovcům mají tedy i vyšší potřebu bílkovin. Běžně se doporučuje, aby bílkoviny ve stravě sportovců pokrývaly 15-20 % energetického příjmu. Při výpočtu gramů bílkovin jako podílu na celkové energii by však bylo výsledné množství příliš vysoké, vhodnější je proto vycházet z přepočtu „gramy bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti“. Doporučení se pohybuje mezi 1,2-1,5 g/ 1 kg tělesné hmotnosti (v případě dětí, které aktivně nesportují, je doporučen 0,8-1 g/ kg hmotnosti, s výjimkou kojenců, kde doporučení dosahuje až 2,7 g/ kg).

Dostatečný příjem bílkovin zajistíme sportujícím dětem zejména většími porcemi masa a přísadkami mléčných výrobků – měkkými sýry (tvaroh, žervé, cottage) a jogurty. Pro rychlejší regeneraci svalové hmoty po sportu se dětem také doporučuje druhá večeře ve formě mléčného výrobku nebo speciálních sportovních nápojů pro děti.

Sacharidy by v jídelníčku sportujících dětí a dospívajících měly tvořit cca 55-60 % energetického příjmu, přičemž převážnou část je třeba pokrýt sacharidy složenými – tedy ovocem a zeleninou, rýží, bramborami a těstovinami, u starších dětí i celozrnným pečivem. Mezi méně vhodné zdroje sacharidů naopak patří sladkosti a slazené limonády.

Množství **tuků** by u sportujících dětí nemělo přesáhnout 30 % denního energetického příjmu. 2/3 energetického příjmu by měly pokrýt tuky rostlinné (rostlinné tuky a oleje, tuky obsažené v ořechích, semínkách), zbývající 1/3 pak tuky živočišné (máslo, sádlo, tuky obsažené v mléčných výrobcích, maso, uzeninách a vejcích).

Vitaminy a minerální látky

Co se týče vitaminů a minerálních látek, jejich podíl ve stravě se u malých sportovců nemusí nijak zásadně odlišovat od dětí nesportujících.

Mezi důležité minerální látky patří například **vápník**, který je nezbytný pro správný růst a vývoj kostí a zubů. Nedostatek vápníku v dětství a v období puberty výrazně zvyšuje riziko zlomenin a také osteoporózy v pozdějším věku. Pro správnou tvorbu kostí je důležitý vyvážený poměr mezi fosforem a vápníkem, který by měl být 1:2 ve prospěch vápníku. Obsah mléčných výrobků v jídelníčku malých sportovců by měl odpovídat cca 1 litru mléka. Zejména u sportujících dívek je třeba sledovat příjem **železa**. Železo je součástí hemoglobinu (krevního barviva) a myoglobinu (svalové barvivo) a jednou z jeho funkcí je také přenášení kyslíku z plic do tkání. Nedostatek železa může způsobit špatné okysličení svalových tkání, což bývá příčinou snížení sportovního výkonu. Nedostatek železa hrozí zejména dívkám v souvislosti se zvýšenými ztrátami železa krví při menstruaci. Dále se může vyskytovat u dětí, které ve svém jídelníčku vynechávají některé potraviny, zejména maso.

Pitný režim sportovců

Velice důležitý je pro sportovce pitný režim. Při sportu se voda z těla ztrácí v největší míře potem, odchází také při močení, stolicí a dýcháním. Výraznější ztráty tekutin kladou větší nárok na práci oběhového systému a termoregulaci, při dlouhodobější dehydrataci se může objevit únava, bolesti hlavy a potíže s ledvinami.

Pro posouzení ztrát tekutin a následné doplnění potřebného množství je možné se orientačně řídit úbytkem hmotnosti v průběhu sportu. Obecně platí, že každý kilogram ztracený v průběhu cvičení je třeba nahradit jedním litrem vody. Bylo zjištěno, že nejrychleji dokáže tělo využít vodu s malým množstvím rozpuštěného cukru (2,5-5 %).

Se sportem souvisí také pití iontových nápojů, které sportovcům usnadňují doplňování minerálních látek a energie pozbytých při sportu. V případě dětí ale jejich zařazení do pitného režimu není nutné a většinou postačí, když si malí sportovci přidají jednu porci ovoce.

Doplňky stravy

U sportujících dospělých se můžeme také často setkat s tím, že pro zvýšení kondice, sportovního výkonu a regenerace organismu po sportovní aktivitě užívají nejrůznější doplňky stravy. Nejčastěji se jedná o sloučeniny aminokyselin (bílkoviny), sacharidy, minerální látky či přípravky podporující kloubní ochranu.

U dětí je ale situace odlišná - jejich strava, a to i strava sportovců, by měla být co nejpřirozenější. Podobné doplňky stravy určené pro sportovce by se v ní tedy objevit neměly a potřebné živiny by měly být pokryty z celkově pestrého a bohatého jídelníčku.

V úvahu přicházejí pouze v případě vrcholově sportujících dětí a dospívajících. Pak je zapotřebí, aby se rodiče s prosbou o doporučení konkrétního přípravku obrátili na praktického dětského lékaře nebo lékaře ve sportovním klubu, který dítě navštěvuje.

Porovnání jídelníčku sportujícího a nespportujícího dítěte (cca 10 let)

Sportovec (se sportovní aktivitou odpoledne)		Nespportovec	
Snídaně		Snídaně	
1	kornspitz	1	kornspitz
10 g	rostlinného tuku (Rama)	10 g	rostlinného tuku (Rama)
40 g	dětské šunky	20 g	dětské šunky
3	ředkvičky	3	ředkvičky
Přesnídávka		Přesnídávka	
200 g	ovocného salátu s jogurtem	200 g	ovocného salátu s jogurtem
1	rohlík nebo houska	1	rohlík nebo houska
30 g	hořká čokoláda s oříšky		
Oběd		Oběd	
250 ml	kmínové polévky s vejci	250 ml	kmínové polévky s vejce
120 g	těstovin	120 g	těstovin
90 g	telecího guláše	90 g	telecího guláše
150 g	hruškového kompotu	150 g	hruškového kompotu
Svačina		Svačina	
30 g	žitného chleba	30 g	žitného chleba
10 g	rostlinného tuku (Rama)	10 g	rostlinného tuku (Rama)
70 g	hermelínu	70 g	hermelínu
1	větší paprika	1	větší paprika
1	jablko (po sportu)		
Večeře		Večeře	
10-15 kusů	lívanců z ovesných vloček	8-12 kusů	lívanců z ovesných vloček
1	ochucený tvaroh		

Závěr

Děti by se měly již od útlého věku naučit dodržovat správný stravovací režim a tím se vyhnout nejrůznějším potížím v pozdějším věku. Zejména u sportujících dětí je potřeba, aby strava přispívala nejen ke správnému růstu a tělesnému vývoji, ale také k co nejlepším sportovním výsledkům. Kromě odpovídajícího příjmu energie by měly mít děti ve stravě vyvážený poměr jednotlivých živin a dostatek ovoce a zeleniny jakožto zdroje vitaminů a minerálních látek. Není proto od věci se o stravě malého sportovce poradit s odborníky na výživu.

Česká potravinová pyramida

Česká potravinová pyramida



- zásadně jezte pestrou stravu rozloženou do celého dne
- zvyšte spotřebu zeleniny /zejména saláty/ a ovoce na množství 0,5 kg denně
- denně konzumujte nejméně 2l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomeňte na pravidelnou denní konzumaci mléčných výrobků
- k vaření a přípravě pomazánek používejte pouze rostlinné tuky, do salátů rostlinné oleje
- maso jezte jen libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám, keksům a sušenkám s náplní
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku. Nepřisolujte!
- udržujte optimální tělesnou hmotnost, horní hranice je výška (v cm) minus 100; pravidelně sportujte

➤ Další informace a dotazy: www.fzv.cz

Mladší školní věk (6-10 let)

Pokračuje vysoká potřeba pohybu, **dítě potřebuje věnovat pohybu stejný čas** jaký stráví ve škole. Pohyb se má skládat zejména z her, které se ovšem více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu (skupinové hry) – přihrávky, kombinace atd. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, navzájem se podle tohoto hlediska srovnávají. Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla - naučit se kliky, sedy – lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce atd. Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů, děti se už dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry. V tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit, proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače atd.

Sportovní aktivity se soustředí na:

- Obratnost (je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blížícímu se období růstu)
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost – postupně by se měla zvyšovat a hry by se měly zaměřovat na její rozvoj (indiánský běh, orientační běhy atd.)

http://www.vyzivadeti.cz/pohyb/sportovni-aktivity-podle-veku.html#mladsi_skol

Pohyb a děti

27. 6. 2008

Pohybová aktivita se u dnešních dětí výrazně snižuje. Děti chodí méně pěšky, zvyšuje se doba strávená při jízdě v autě. Mnohem méně času děti tráví venku s kamarády a více času prosedí doma u počítače nebo u televize.

Tento způsob života negativně ovlivňuje jejich tělesnou hmotnost (přibývá dětí s nadváhou). Děti starší dvou let by měly denně absolvovat 30minutovou pohybovou aktivitu mírné až střední intenzity. Pravidelný sport u dětí snižuje nemocnost, udržuje tělesnou hmotnost v normě a má pozitivní dopad na psychiku dítěte. Dále dítě smysluplně využívá volný čas, rozvíjí se soutěživost dětí.

Vhodné sporty

Mezi nejvhodnější sporty patří plavání, vodní hry, rychlá chůze (5–6 km/hod), jízda na kole, běžky, stolní tenis, bruslení, tenis a tanec. Rodiče by měli jít dětem příkladem v aktivním životním stylu.

Oblíbené sportovní aktivity dětí

U mladší věkové skupiny převažují sportovní dětské hry jako je hra na honěnou, na babu atd. Mezi sportovní činnosti, které vykonává významně více chlapců ve věku 6–12 let, patří fotbal, hokej, karate, judo či jiná bojová umění. Mezi sportovní činnosti, které naopak vykonává významně více stejně starých děvčat, patří aerobik, cvičení při hudbě, tanec či balet, gymnastika, skákání přes švihadlo a přes gumu.

Rady rodičům

- Stanovte v rodině pevné limity pro sedavé činnosti (sledování TV, počítač).
- Pomozte dítěti vybrat vhodnou sportovní aktivitu.
- Přizpůsobte tělesnou zátěž možnostem dítěte (u chronicky nemocných dětí).
- Povzbuzujte děti k účasti na sportovních činnosti.
- Zdůrazněte, že důležitá je účast a ne výsledek.
- Buďte svým dětem pozitivním příkladem.

Použitá literatura:

<http://www.vyzivovi-poradci.cz/zajimave-clanky/ceska-potravinova-pyramida-9-2010277916.htm>

www.zdravezuby.cz

www.zdrava-vyziva.net

www.vyzivovi-poradci.cz