

Výchova ke zdravému životnímu stylu v mateřské škole a na prvním stupni základní školy

Informace z přednášky PaedDr. Jana Tupého z Národního ústavu pro vzdělávání na celostátní konferenci Dítě na cestě do základní školy aneb plynulý přechod z MŠ do ZŠ

Vážení rodiče,

dne 8. 10. 2014 jsem se zúčastnila výše zmíněné konference a ráda bych se s Vámi podělila o informace týkající se výživy dětí v MŠ a na prvním stupni ZŠ.

Význam výživy v tomto období:

- ✓ vytváří se základ celoživotních stravovacích návyků
- ✓ vytvářejí se dovednosti spojené s výběrem vhodných potravin a nápojů
- ✓ výživa má vliv na kvalitu života (tedy i kvalitu učení)
- ✓ dlouhodobé negativní stravování má už v tomto věku vliv na zdraví v budoucnosti

Děti by měly poznávat, jaké jídlo a nápoje, v jakém složení, množství a čase je vhodné konzumovat. Měly by se naučit samostatně rozhodovat o výživovém a pitném režimu. Toto vzdělávání by mělo zasahovat do všech ročníků MŠ a ZŠ, nemělo by být negativní.

Důležitá je spolupráce s rodinou!

Prohřešky proti správné výživě:

- ✓ děti nesnídají, bez snídaně jsou unavené a nesoustředěné
- ✓ nevhodné složení svačín
- ✓ nevhodné časové intervaly mezi jídly
- ✓ spěch u jídla, rušné prostředí
- ✓ omezený pitný režim
- ✓ málo ovoce a zeleniny
- ✓ obědy, které jsou cíleny na jinou věkovou skupinu
- ✓ jednostranná nabídka
- ✓ možnosti nezdravého stravování

Co u stravy sledovat:

- ✓ pravidelnost stravování, správné intervaly mezi jídly – tělo se nedělá zásoby

- ✓ pestrost – díky ní nehrozí nedostatek nebo nadbytek sacharidů, tuků, bílkovin, minerálů, vitaminů, nejsou potřeba doplňky stravy
- ✓ přiměřenost – nejsou nezdravé potraviny, nezdravé může být jejich množství
- ✓ příprava stravy – čerstvé, chutné
- ✓ **nové pokrmy musí dítě ochutnat až 10x než si k němu najde vztah, vytrvat, podávat v různých úpravách, dítě se podílí na přípravě jídla**
- ✓ dodržovat pitný režim
- ✓ **osobní příklad – rodiče doma jedí s dětmi, dodržují zásady správného a zdravého stravování, motivace, propagace zdravé stravy**
- ✓ sledování množství stravy

Studie posledních let se shodují v tom, že zdraví je nejvíce ovlivňováno zdravým životním stylem. Nejvýznamnější roli v životním stylu hraje dostatek pohybu a zdravá výživa.

V našem školním stravování se snažíme dodržovat všechny zásady zdravého stravování a normy stanovené pro školní stravování. Budeme děti motivovat a propagovat zdravou stravu i pohybové aktivity. A rodiče prosíme o spolupráci v tomto snažení.

Mgr. Jana Chmátalová