

10 rad dětem pro zdravý životní styl

Organizace EUFIC (The European Food Information Council) vydala příručku pro děti pod názvem „10 rad dětem pro zdravý životní styl“. Tato příručka vyšla ve 12 jazycích.

Je určena dětem a zahrnuje deset zásad pro výběr potravin, které jíme. Dává si za cíl naučit děti pečlivě vyvažovat množství a typy potravin tak, aby celé tělo fungovalo správně a byla získána správná rovnováha v organismu.

Rady pro zdravý životní styl:

1. Jídlo je fajn... vychutnej si je

Společné jídlo s rodinou a kamarády doma nebo ve škole představuje skvělou příležitost, jak si jídlo užít. Je zajímavé sledovat, jaké jídlo si vyberou ostatní – co jedí tvoji kamarádi? Střídáš různé potraviny? Podívej se do své krabičky na svačinu nebo na talíř. Kolik různých druhů ovoce a zeleniny vidíš?

2. Snídaně je velmi důležitá

Podobně jako auta, autobusy a vlaky nemohou jezdit bez paliva, i naše těla potřebují energii, aby mohla fungovat. Především po celonočním spánku bývá v těle energie málo. Takže když se chystáš vyrazit do školy nebo o víkendu ven, je třeba začít den snídaní. Potřebuješ hlavně sacharidy: chléb, toust nebo rohlík, cereálie s mlékem, ovocem či jogurtem.

3. Jez každý den co nejrůznější potraviny – rozmanitost je recept na zdraví

Pro dobré zdraví potřebuješ denně více než 40 různých živin (jako vitamínů a minerálů). Protože neexistuje žádná potravina, která by je obsahovala všechny, je důležité denní jídelníček řádně vyvážit. Z určitého pohledu vlastně nelze jídla dělit na správná a nesprávná, takže není třeba vzdát se jídla, které máš rád. Nejlepší způsob, jak zajistit správnou rovnováhu, je každý den jíst co nejrozmanitěji.

4. Kterou skupinu bys tipoval(a) na vrchol? Základ jídelníčku by měly tvořit sacharidy

Asi polovina kalorií, které získáváš z jídla, by měla pocházet z potravin obsahujících sacharidy, například z cereálií, rýže, těstovin, brambor a chleba. Proto je dobrý nápad doplnit každé jídlo některou z těchto potravin. Vyzkoušejte celozrnný chléb, těstoviny a další cereálie. Dodají ti ještě navíc vlákninu. Zkoušeli jste péct doma vlastní chléb? Je to zábava a takový chléb nádherně voní!

5. Já jich chci pět! Ovoce a zeleninu jez ke každému jídlu i jako chutnou svačinu!

Ovoce a zelenina patří mezi nejdůležitější potraviny. Dodávají nám dostatek vitamínů, minerálů a vlákniny. Všichni bychom se měli snažit sníst jich nejméně 5 porcí denně. Například sklenici ovocného džusu k snídani, pak třeba jablko či banán jako přesnídávkou nebo svačinu a po jedné porci zeleniny k obědu a večeři. Takto se v součtu dostaneš k potřebnému počtu porcí. Kolik různých druhů vidíš v supermarketu? Proč neochutnat něco nového?

6. Pravda o tuku: příliš mnoho tuku škodí zdraví

Konzumace přílišného množství tučných potravin (hranolky, smažené maso, klobásy, koláče a cukrovinky) pro tělo není příliš vhodná. Stejně tak je třeba zacházet opatrně s tučnými pomazánkami, jako je máslo či margarín. Určité množství tuků sice potřebujeme, máme-li dostat všechny živiny, ale pro naše zdraví je lepší, když těchto potravin nejíme příliš mnoho,

abychom nenarušili potřebnou rovnováhu. Takže pokud máš hodně tučný oběd, snaž se dát si doma nízkotučnou večeři.

7. Svačina! Jez pravidelně a vybírej si rozmanité svačiny

I když během dne jíš pravidelně, nastanou dny, kdy budeš mít hlad, například když budeš hodně fyzicky aktivní. Svačina pomůže, ale je dobré, aby se svačinou nenahrazovalo jídlo. Měla by být něčím na doplnění. K dispozici je velké množství různých svačin. Můžeš se rozhodnout pro jogurt, čerstvé či sušené ovoce, zeleninu, například mrkev či celer, nesolené ořechy nebo rýžové keksy, případně plátek vánočky nebo chléb se sýrem. Někdy si můžeš dát i chipsy či jinou balenou svačinu nebo čokoládovou tyčinku, kus koláče nebo sušenky. Ať už ti chutná ke svačině cokoli, pamatuj, že je vždy dobré střídat rozmanité věci, aby se udržela rovnováha.

8. Has žízeň. Pij dostatek tekutin

Věděl jsi, že hmotnost tvého těla tvoří z více než poloviny voda? Takže kromě toho, že musíš svému tělu dodávat potraviny, které potřebuje, aby mohlo být zdravé, potřebuješ mu denně dodat také nejméně 5 sklenic tekutin. Potřeba hodně pít je ještě větší, když je horko nebo se hodně fyzicky namáháš. Obvykle – ale ne vždy – ti tělo řekne, že chce pít. Dostaneš žízeň. Čistá voda je samozřejmě skvělá. Můžeš zkusit vodu z vodovodu nebo minerálku, neochucenou nebo ochucenou, perlivou i neperlivou. Příležitostně je v pořádku dát si i ovocné džusy, čaj, nealkoholické nápoje, mléko a další nápoje.

9. Pečuj o zuby! Čisti si zuby nejméně dvakrát denně

Čisti si zuby nejméně dvakrát denně. Příliš častá konzumace potravin s vysokým obsahem cukru či škrobů se může podílet na vzniku zubního kazu. Takže není vhodné celý den pořád něco pojídat či popíjet! S péčí o zdravé zuby ti může pomoci i žvýkačka bez cukru. Nejlepší cesta, jak si udržet zdravý úsměv, však vede přes čištění zubů dvakrát denně zubní pastou obsahující fluor. A také nezapomeň, že po večerním čištění zubů se už nic nesmí jíst ani pít, pouze čistou vodu!

10. Hýbej se! Bud' aktivní každý den

Tak jako bicykl zrezne, když se delší dobu nepoužívá, tak i naše svaly a kosti se potřebují pravidelně hýbat. Aktivní pohyb je nutný, máš-li mít zdravé srdce a silné kosti. A nakonec to může být i skvělá zábava. Každý den zkus nějakou formu aktivity: chodit pěšky do školy, běhat po schodech. I hry jako skákání gummy či fotbálek o přestávce se hodí k protažení. Mimořádně vhodný sport pro udržení zdraví je plavání.

Na níže uvedené adrese je možné si stáhnout celou příručku se zajímavým testem, který zahrnuje otázky týkající se jídelníčku a životního stylu dítěte a naučí jej nové věci, jak žít zdravě:

[http://www.eufic.org/upl/1/default/doc/Ten%20healthy%20tips%20\(Czech\).pdf](http://www.eufic.org/upl/1/default/doc/Ten%20healthy%20tips%20(Czech).pdf)

Zdroj:

<http://www.eufic.org/article/cs/show/consumers/expid/10-rad-detem-pro-zdravy-zivotni-styl/>

Mgr. Jana Tomicová
20.05.2015