

NESTLÉ pro ZDRAVÍ DĚTÍ

RIZIKA NEVHODNÉ STRAVY



Společně pro vyvážený životní styl našich dětí.

Cílem programu Nestlé pro zdraví dětí je motivovat žáky základních škol k vyváženému životnímu stylu, správným stravovacím návykům a podpořit jejich zájem o pohybové aktivity jako součást vyváženého a zdravého životního stylu. Do celosvětového programu Nestlé Healthy Kids se od roku 2009 zapojilo již 84 zemí včetně zemí Evropské unie. V roce 2015 se programu zúčastnilo až 8 milionů dětí. Klíčem k úspěchu je kvalitní tým profesionálních lektorů, kteří vzdělávací materiály stále rozvíjejí tak, aby splnily aktuální požadavky společnosti. Obezita a především obezita u dětí je palčivým problémem téměř na celém světě. V České republice je okolo 30 % dětí s nadváhou a obezitou, dále téměř polovina dětí má nesprávné stravovací návyky nebo nesprávný pitný režim. Program společnosti Nestlé Česko vznikl ve spolupráci s odborným garantem Společností pro výživu, výživa servis s.r.o. Na školách je program realizován profesionálními a proškolenými lektory společnosti EDHANCE s.r.o.

V loňském roce také získal záštitu Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Společnost Nestlé věří, že díky programu Nestlé pro zdraví dětí si děti osvojí správné stravovací návyky, naučí se, co to je pestrá strava a proč by měl pohyb být běžnou součástí jejich každodenních aktivit.



HLADOVĚNÍ

A PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Nervozita, nesoustředěnost, problémy s učením

Zastavení růstu, špatný vývoj

Onemocnění kostí a zubů

Oslabená imunita, tělo nefunguje správně



Každý máme svoji oblíbenou herečku, herce, modelku, zpěváka nebo zpěvačku a chtěli bychom vypadat jako oni. Někdy se ale stává, že děti přestanou jíst, jen aby byly stejně hubené jako jejich oblíbená hvězda.

Jako poruchy příjmu potravy označujeme nemoci, kdy jídlo člověk odmítá (**anorexie**), nebo jídlo sní, ale následně vyvrací (**bulimie**).

Jenže vynechávání jídla nebo vybíravost často vede k problémům se zdravím. Tělo nedostává živiny, které ke svému vývoji potřebuje, a kromě nižší hmotnosti přestává fungovat správně, jak má. To pak způsobuje, že nerosteme správně, nemáme hezké vlasy a jsme často nemocní.



PŘEJÍDÁNÍ

A NEVHODNÁ STRAVA



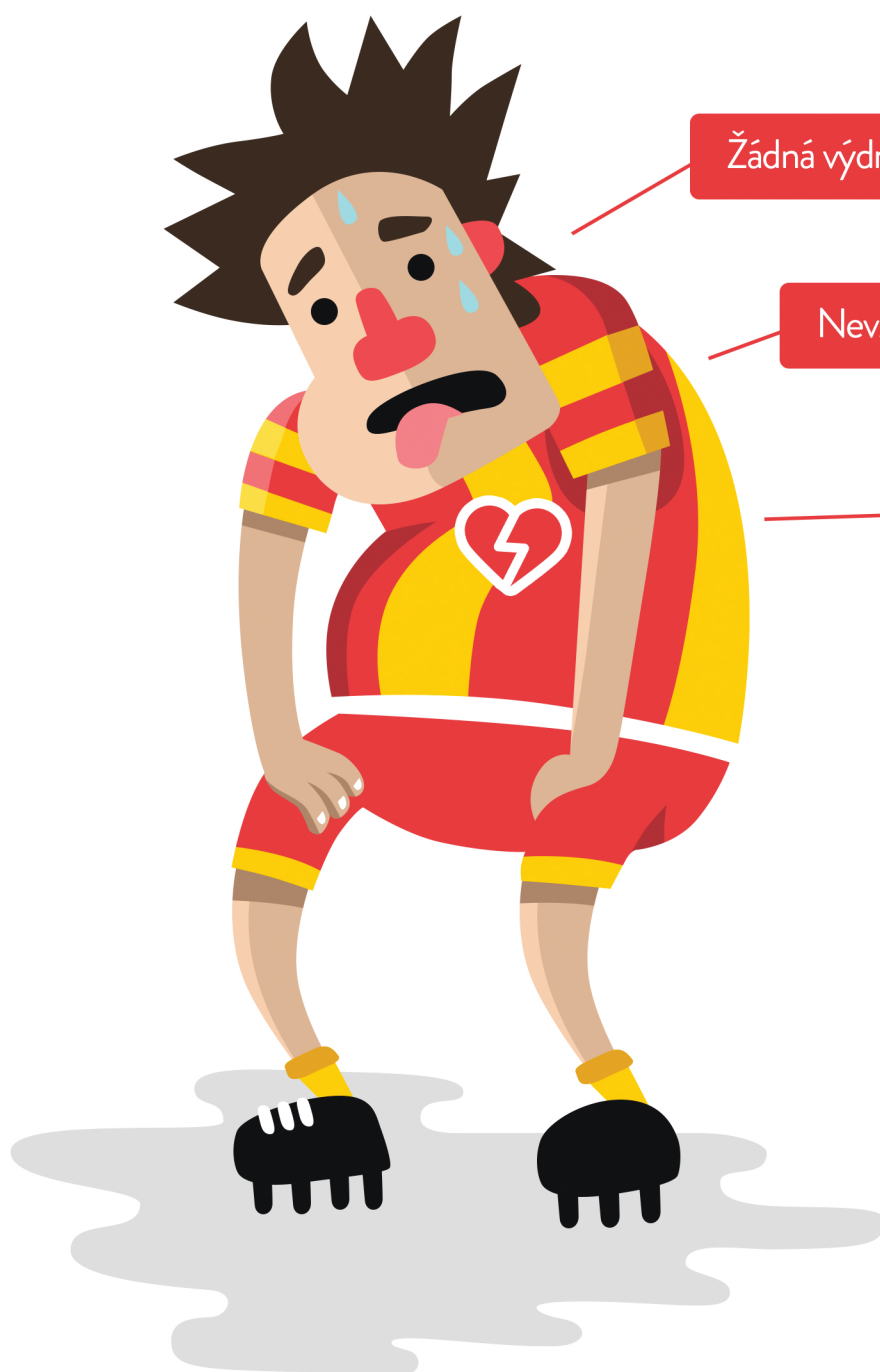
Jídlo nám chutná a naše tělo ho potřebuje. Nic by se ale nemělo přehánět. Naše tělo potřebuje přesné množství živin, aby správně fungovalo. Když jíme víc jídla, než je potřeba, nebo jíme jídlo, které tělu škodí, stane se, že začneme přibírat na váze, více se nám mastí vlasy a kůže a také se více potíme.

Změna vzhledu ale není jediné, na čem se může špatná a nadměrná strava podepsat. Srdci, kloubům a kostem přejídání také nesvědčí a může se stát, že až budeme starší, budou srdce a kosti nemocné.

Jíst bychom proto měli **5× denně** vyvážené porce pestré stravy. Převažovat by měla zelenina a ovoce.



NEDOSTATEK POHYBU



Žádná výdrž, špatné sportovní výkony

Nevzhledná postava

Onemocnění srdce

Když se hýbeme a děláme nějaký sport nebo jen tak běháme s kamarády venku, trénujeme nejen svoji fyzickou, ale i fyzickou našeho srdce, plic a svalů. Srdce musí být fit, aby zvládlo pumpovat krev do celého těla, plice se musí zvládnout pořádně nafouknout, abychom měli hodně kyslíku, a čím jsou svaly více zvyklé na pohyb, tím lépe se nám potom sportuje.

Málo pohybu způsobuje, že se nám v těle ukládá tuk z jídla, které jsme snědli ale tělo ho už nemělo, jak zpracovat, naše hmotnost je pak vyšší a výdrž velmi malá. Malá výdrž má na svědomí to, že se rychleji zadýcháme a špatně se nám sportuje.

Každý den bychom proto měli minimálně **1 hodinu** sportovat nebo se nějak jinak aktivně hýbat.



PITNÝ REŽIM

H₂O

Problémy s kůží, nehty a vlasy

Dehydratace, nafouklé břicho, oslabená imunita

Bolení hlavy, únava, nesoustředěnost

Kromě živin, které si bereme z jídla, potřebuje naše tělo další důležitou složku - **vodu**. Voda a jiné tekutiny pomáhají rozvážet vitamíny a minerální látky po těle a také naše tělo čistí.

Často ale na pitný režim zapomínáme a nedostatek tekutin naše tělo oznamuje bolestí hlavy, špatnou kůží a nesoustředěností. Každý den bychom měli vypít aspoň **2,5 litru** tekutin. Toto množství se ale liší podle toho, kolik vážíme, jak moc se přes den hýbeme a jaký je náš zdravotní stav.

Mléko zařazujeme spíše jako jídlo. Bublinkaté, slazené nebo energetické nápoje nejsou vhodné – ty totiž tělu spíše škodí, než pomáhají.



JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?



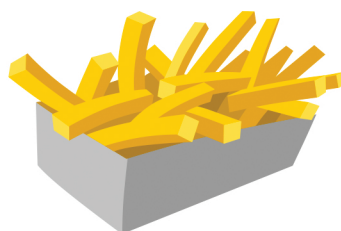
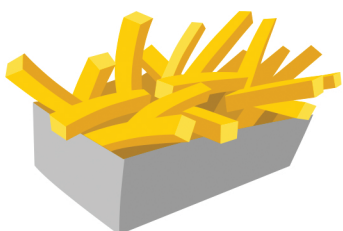
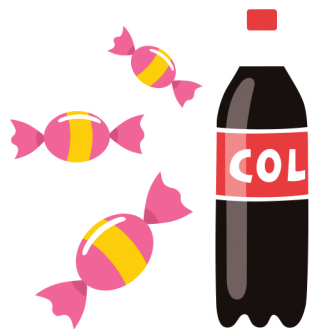
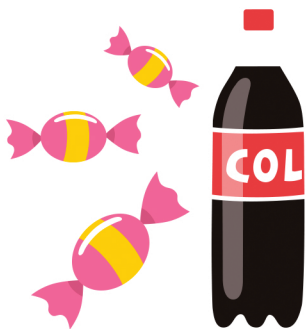
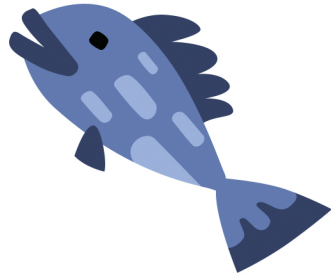
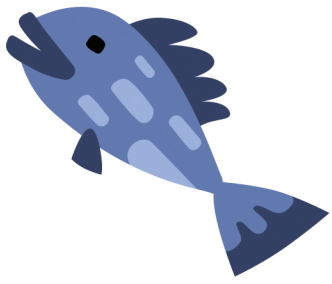
JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?



JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?



JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?



NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 