

NESTLÉ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 



RIZIKA NEVHODNÉ STRAVY



MANUÁL
PRO UČITELE



Nestlé Pro Zdraví Děti

RIZIKA NEVHODNÉ STRAVY



Brožura obsahuje informace o nejčastějších poruchách špatného stravování a nezdravého životního stylu.

Na každé stránce je obrázkové provedení s informačním textem a pracovní listy, do kterých si děti vpisují informace.

Učitel: Co si vybavíte, když se řekne pojem riziko nevhodné stravy?

Děti zkoušejí odpovědět, pokud nevědí, učitel na otázku odpoví a jde se dál.

Učitel: Mezi rizika špatné stravy řadíme návyky, které ovlivňují naše zdraví, patří tam vynechávání jídla, hladovění, nezdravé stravování a nedostatek pohybu.



HLADOVĚNÍ A PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Učitel: Na obrázku vidíme holčičku, která vypadá nešťastně a chytá se za břicho. Co si myslíte, že holčičku trápí?

Děti odpovídají, že má hlad, nejí apod.

Učitel: Proč si myslíte, že holčička na obrázku nejí?

Rychlý sled odpovědí - protože chce mít „hezkou“ postavu, protože nestíhá jíst, nechutná jí jídlo, co se vaří doma/ve škole apod.

Učitel: Jenže když budeme vynechávat jídlo a hladovět, nebudou se nám do těla dostávat potřebné živiny a vitaminy, které máme v jídle. Tělo pak nebude správně fungovat a nebudeme zdraví.

Pozn.: Například oslabená imunita, nesoustředěnost a problémy s učením jsou způsobeny nedostatkem vitaminů vázaných na tuk, které v těle chybí.

Zuby a kosti nejsou dostatečně posílené kvůli nedostatku minerálních látek, hrozí zvýšená lámavost kostí a častější výskyt zubního kazu.



PŘEJÍDÁNÍ A NEVHODNÁ STRAVA

Učitel: Zde vidíme dva bratry, Igora a Otu. Jaký je mezi nimi rozdíl?

Děti odpovídají, nápovědou jim jsou informační okna.

Učitel: Proč si myslíte, že jsou mezi nimi tyto rozdíly? Co dělá Ota jiného než Igor?

Děti odpovídají, že Igor jí zdravě, nepřejídá se a Ota tohle nedělá, jí nezdravé věci apod.

Učitel: Naše tělo potřebuje právě takové množství jídla, ze kterého si vezme přesně tolik živin, kolik potřebuje. Pokud jíme více, než je potřeba, nebo se přejídáme, i když už se cítíme najezení, naše tělo není schopno vše spotřebovat a v těle se pak jídlo ukládá na tuk.

Stejně tak, když jíme jídla, která obsahují větší množství tuku, jako smažená jídla nebo s velkým obsahem cukru jako například bonbony nebo sladké nápoje.

Učitel: Víte, jaká jídla bychom ještě mohli zařadit jako nevhodná pro naše tělo?

Děti v rychlosti odpovídají. Například chipsy, čokoládové tyčinky, limonády, hranolky apod.

Pozn.: Obezita je také důvodem řady onemocnění, jako například cukrovka nebo onemocnění kostí a kloubů, kdy je na klouby a kosti kladen větší nápor než u zdravého člověka.

Faktory jako mastné vlasy, akné a nadměrné pocení jsou zároveň důsledkem puberty, nicméně špatné stravování může k jejich vzniku významně přispět.



NEDOSTATEK POHYBU



NEDOSTATEK POHYBU

Učitel: Na obrázku vidíme chlapce, co se snaží hrát fotbal. Myslíte si, že se mu hraje dobře?

Děti odpovídají, že ne.

Učitel: Proč?

Protože se sportu věnuje málo, je tlustý atd.

Učitel: Když jen jíme a málo se hýbeme, způsobujeme, že se jídlo v těle nespotřebovává a ukládá. Zároveň tím nijak netrénujeme srdce a plice, což může způsobit spoustu nemocí. Je proto dobré, když se alespoň třikrát týdně aktivně hýbeme.

Pozn.: Pravidelný aktivní pohyb způsobuje odbourávání tuků v těle a přeměňování sacharidů a špatného cholesterolu na dobrý. Ukládání tuku v těle nemusí znamenat jen pod kůží, ale například i v cévách, což zapřičiňuje jejich ucpávání.



PITNÝ REŽIM

Učitel: Proč si myslíte, že je holčička na obrázku smutná a nad čím přemýšlí?

Děti odpovídají, informační okna jsou jim nápovědou.

Je unavená, bolí ji hlava, nesoustředí se, vypila málo vody apod.

Učitel: Kolik si myslíte, že byste měli za den vypít tekutin a proč je to pro tělo důležité?

Rychlý sled odpovědí.

Učitel: Tělo se skládá ze 50 - 60 % z vody, voda je v těle potřebná, protože pomáhá převážet vitaminy a minerální látky v těle. Posiluje naše vlasy, nehty a kůži. Myslíte si, že je pro pitný režim vhodný jakýkoliv druh nápoje?

Děti zkoušejí odpovědět.

Učitel: Slazené nápoje obsahují velké množství cukru, který může našemu tělu uškodit. „Bublínaté“ nápoje nám zase dávají pocit nafouklosti.

Pozn.: Dospělý člověk by měl vypít 2,5-3 l denně. U dětí platí, že by měly tekutin vypít více, což platí i u dívek v pubertě (více zadržují vodu). Pro děti mezi 6-13 lety platí, že by měly vypít 55 ml / 1 kg váhy, bez rozdílu na pohlaví.

Kofein a zelený čaj spíše dehydratují a energetické nápoje obsahují velké množství cukru a látek, které nejsou dětem prospěšné (jako kofein, guarana, taurin).

Učitel: Pojďme si teď shrnout, co jsme se dozvěděli.

Jíst bychom měli alespoň 5x denně a jídlo bychom neměli vynechávat, zároveň bychom měli jíst přiměřeně a nepřejídat se.

Měli bychom se vyvarovat jídlům, které tělu škodí, jako jídla smažená, s velkým množstvím soli a dochucovadel a s přidaným cukrem.

Dodržovat pitný režim a pít dostatek tekutin, a toho docílit tím, že budeme pít pravidelně alespoň 6x denně po přiměřených dávkách (250 ml).

Pravidelně se hýbat nebo se věnovat sportu.



JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?



JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?



JAK SE PROBLÉMU VYHNOUT?

PRACOVNÍ LISTY

Dále jsou v brožuře čtyři pracovní listy, do kterých děti na základě získaných informací vpisují, jak se vyhnout danému problému, který vidí na obrázku.

Možná řešení:

List 1 - Hladovění

- pravidelně jíst
- pokud kamarád/ka trpí problémem, popovídat si o tom
- nenechat se ovlivňovat tím, co říkají ostatní

List 2 - Přejídání

- jíst 5x denně přiměřené porce
- nejíst potraviny, které našemu tělu škodí
- jíst pestrou stravu s dostatečným příjmem ovoce a zeleniny
- nejíst více, než je potřeba

List 3 - Nedostatek pohybu

- hýbat se alespoň 1 hodinu denně
- sportovat
- víc chodit ven

List 4 - Pitný režim

- pít dostatečné množství tekutin pravidelně alespoň 6x denně
- vyvarovat se slazeným a bublinkatým nápojům a energetickým nápojům
- pít pravidelně během dne