

NESTLĚ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

OVOCE A ZELENINA

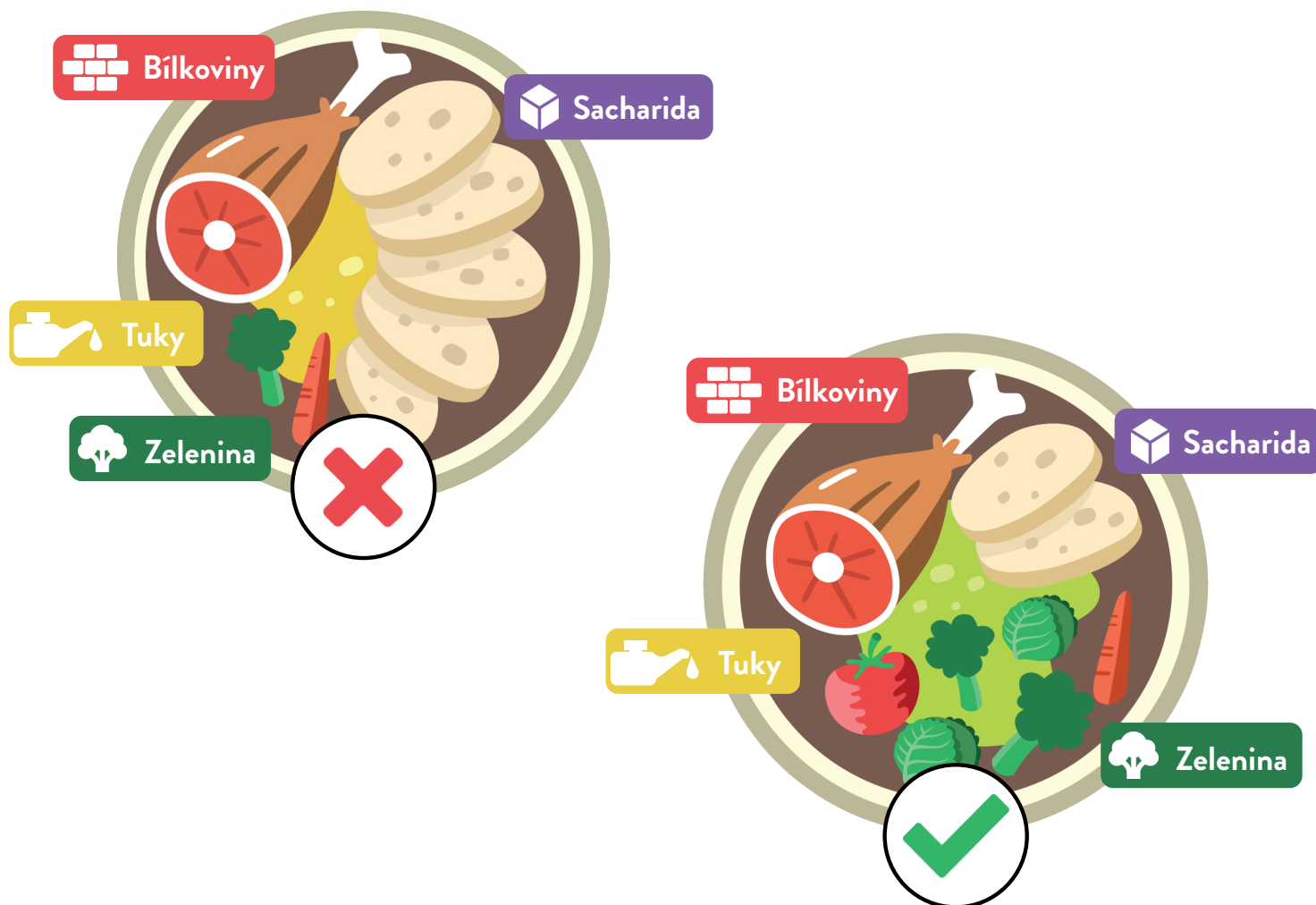


Společně pro vyvážený životní styl našich dětí.

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.

ZDRAVÝ TALÍŘ



Aby tělo správně fungovalo, potřebuje všechny živiny v přesném poměru. A protože tyto živiny dostáváme do těla jídlem, je důležité, kolik čeho sníme, aby tělo dostalo přesně to, co potřebuje v tom správném množství.

Bílkoviny nám dodají například maso, ryby, vejce nebo luštěniny.

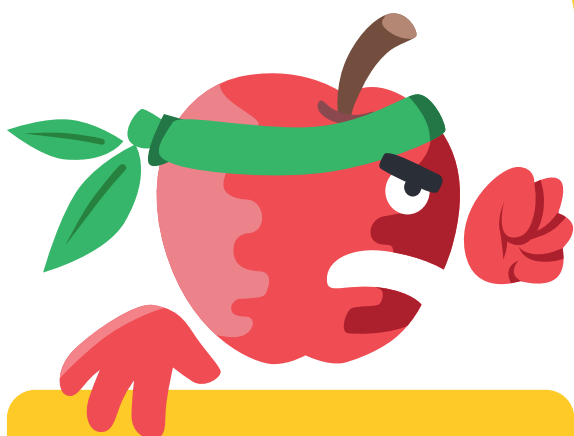
Sacharidy nemusejí nutně znamenat jen to, co je sladké. Do těla je přijímáme nejčastěji v přílohách jako jsou brambory, těstoviny nebo rýže.

Vitamíny a minerální látky získáme ze zeleniny, která by měla tvořit největší část talíře. I tuky by měly být v našem jídle obsaženy (nejlépe jako rostlinné oleje).

OVOCE

VS.

ZELENINA



Ovoce je dobrým zdrojem sacharidů a vitamínů, které tělo potřebuje, aby mělo energii na celý den. Nejlepší čas, kdy jíst ovoce, je **ráno a dopoledne**, kdy potřebujeme odstartovat den a jsme neaktivnější. Proto by mělo být ovoce součástí vaší snídaně a dopoledních svačtin.



Zeleninu bychom měli jíst během dne co nejvíce. Obsahuje přesně tolik vitamínů a minerálních látek, které tělo přes den potřebuje. Zaplní žaludek, i když máme jen malý hlad. Zelenina by měla být součástí vašich **hlavních jídel a svačtin**. Brambory se jako zeleninová příloha.



Pomáhá při problémech s **šeroslepostí**

Zdroj rychlé energie **sacharóza** (rychlé zvýšení hladiny krevního cukru)



Posiluje **imunitní systém**



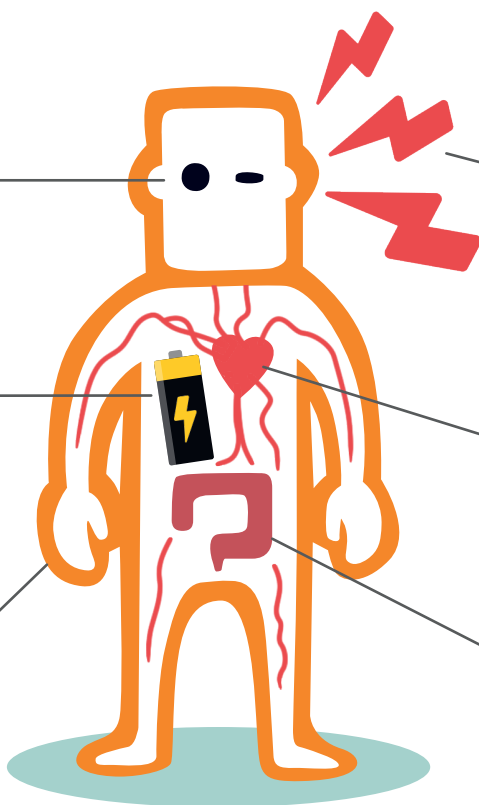
Podporuje **soustředěnost** a pomáhá proti bolestem hlavy



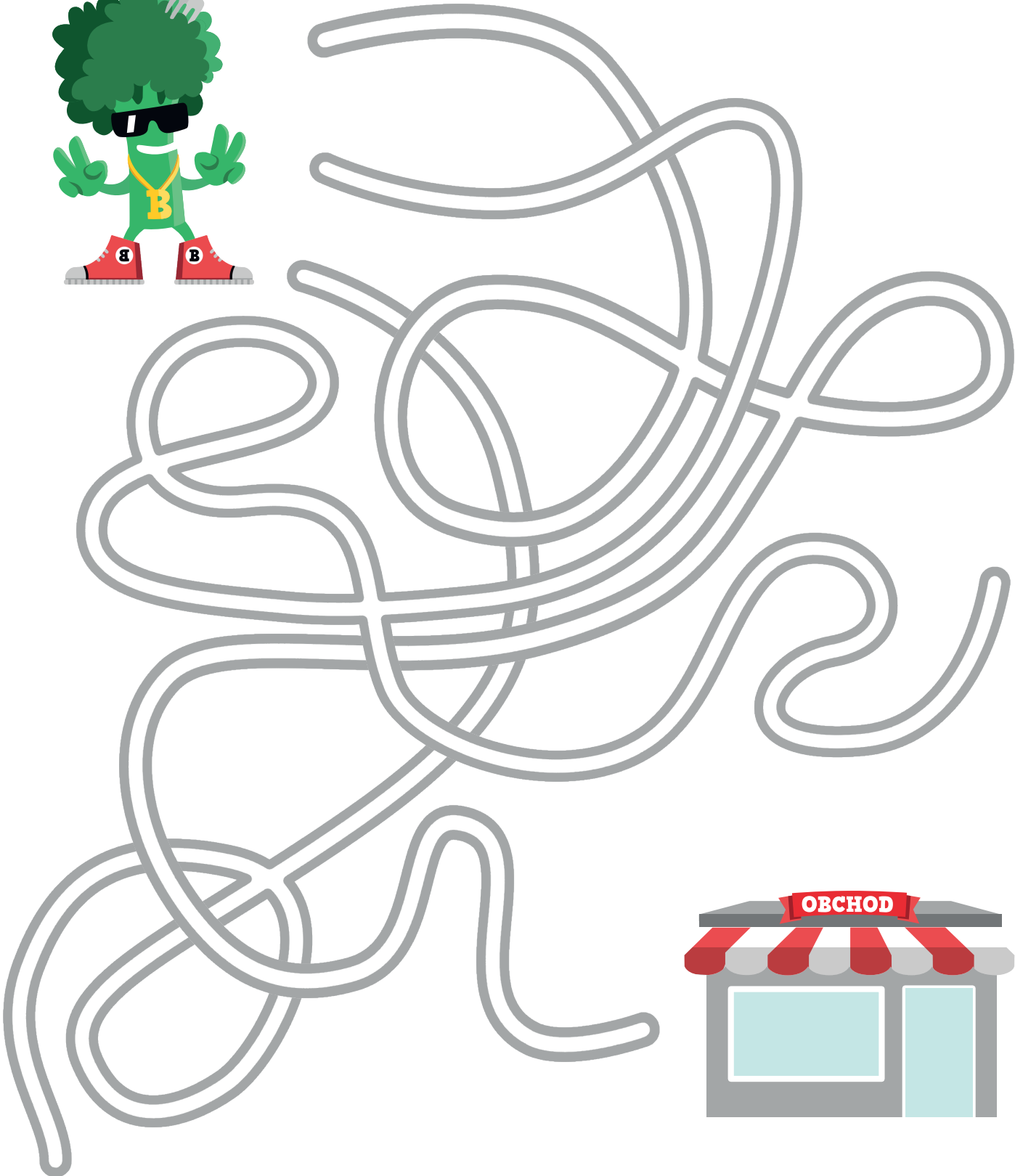
Podporuje tvorbu **krve**



Podporuje dobré **trávení**



NAJDI CESTU!

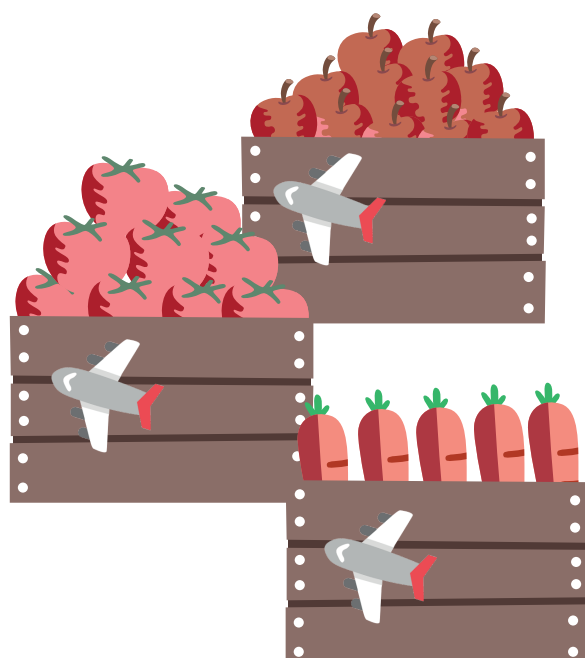
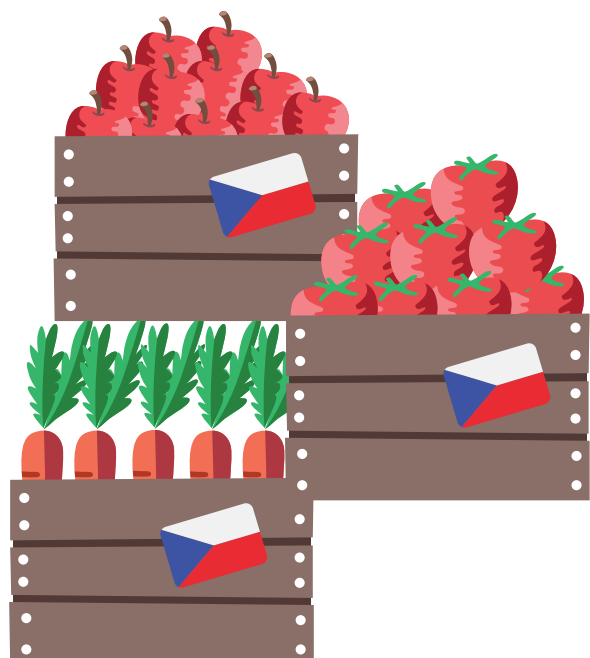


LOKÁLNÍ POTRAVINY

Lokální potraviny jsou ty potraviny, které farmáři vypěstovali v podmínkách, ve kterých žijeme. Ovoce a zelenina měly potřebnou půdu, vodu, počasí a čas dozrát. Díky tomu jsou lokální potraviny plné vitamínů a minerálních látek, které naše tělo potřebuje, a mají lepší chuť.



Dovážené potraviny se k nám vozí často z dalekých zemí, kde je slunečné počasí celý rok, a dá se tam proto pěstovat více ovoce a zeleniny. Tyto potraviny jsou ale často pěstovány ve sklenících a jsou do nich přidávány látky, díky kterým rychleji dozrají. Rychlejší dozrání a delší přeprava do obchodu způsobují, že potraviny nemají tolik vitamínů a chuti jako lokální potraviny a nejsou tak čerstvé.



ZDRAVÝ TALÍŘ



Vyberte potraviny, které vidíte na obrázku nebo které vás napadnou.

Tyto potraviny pak nakreslete na talíř v takovém množství, v jakém by měly na zdravém talíři být.

SEZÓNŇÍ POTRAVINY

Jako sezonní potraviny označujeme to ovoce a zeleninu, která je právě v danou dobu zralá v místech, kde žijeme.

Může se stát, že je nějaká zelenina či ovoce sezonní několikrát za rok - to protože během roku uzrává víckrát.

Pokud kupujeme a jíme jídlo, které je právě v sezoně, máme záruku, že bude nejkvalitnější, plné vitamínů a živin a i jeho cena bude v tu dobu nejvýhodnější.

LEDEN

pórek
růžičková kapusta

ÚNOR

pórek
růžičková kapusta

BŘEZEN

nové brambory
šťovík

DUBEN

cibule
jarní cibulka
rebarbora

KVĚTEN

řeřicha
kedlubna
cibule
chřest
salát
špenát
jahody

ČERVEN

zelí
brokolice
cuketa
řepa
hrášek
květák
mrkev
rajčata
třešně

ČERVENEC

okurka
paprika
lilek
celer

SRPEN

česnek
borůvky
broskve
angrešt
hrušky
jablka
maliny
meruňky
nektarinky
višně

ZÁŘÍ

dýně
ředkvičky
kukuřice
ostružiny
patizon
 Brusinky
rybíz
švestky

ŘÍJEN

brambory
houby
lískové ořšky

LISTOPAD

jedlé kaštiny

PROSINEC

jedlé kaštiny

TAJENKA

Vyplň do tajenky názvy ovoce a zeleniny, které vidíš pod tajenkou, a odhal, jaké slovo skrývá!

1.

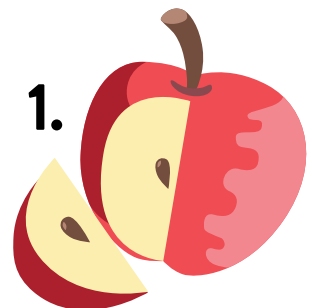
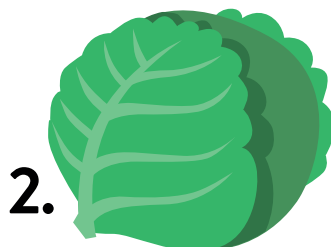
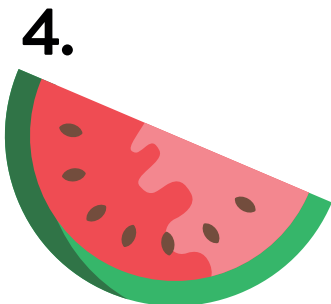
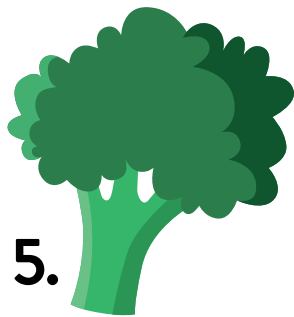
2.

3.

4.

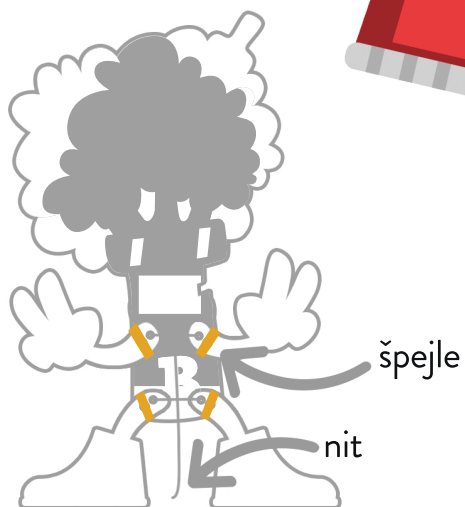
5.

Tajenka:





Složený Brokoličák



BUDETE POTŘEBOVAT: 4 kousky špejle, kousek niti, jehlu na šití