

NESTLĚ pro
ZDRAVÍ DĚTÍ 

3

PESTRÁ STRAVA



MANUÁL
PRO UČITELE

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.



Nestlé Pro Zdraví Děti

PESTRÁ STRAVA



Brožura pojednává o živinách v jídle, o jejich prospěšnosti pro naše tělo, o každodenním stravování, porcích a složení jídla.

Na každé stránce je grafické zpracování s informacemi a doplňkové listy na vpisování.

Učitel: Víte někdo, co to znamená jíst pestrou stravu?

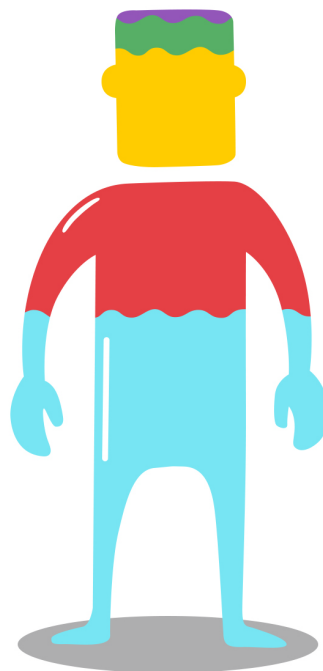
Děti zkoušejí odpovědět.

Učitel: Jíst pestře znamená, že jí člověk velké množství různých potravin, které obsahují takové množství živin, které naše tělo potřebuje. V pestré stravě najdeme vše od ovoce po zeleninu, maso, ořšky, ryby nebo rýži.

Pojďme se dozvědět, co to vlastně jsou ty živiny, o kterých se tu bavíme.

ŽIVINY

Lidské tělo se skládá z **vody, bílkovin, tuků, minerálních látek, vitaminů a sacharidů**. Aby organismus správně fungoval, potřebuje všechny tyto složky ve správném poměru. Tyto složky nazýváme živiny. Hlavním zdrojem těchto živin je **potrava**.



Sacharidy

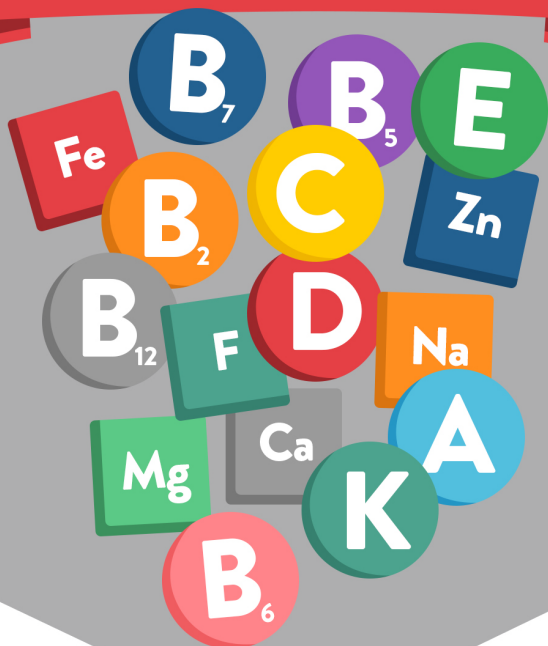
Minerální látky

Tuky

Bílkoviny

Voda

VITAMÍNY & MINERÁLNÍ LÁTKY



Vitamíny jsou obsaženy nejvíce v ovoci a zelenině. **Pomáhají našemu tělu správně fungovat a posilují imunitu.** Minerální látky zase napomáhají správnému růstu a fungování kostí a zajišťují jejich pevnost.

VODA



Voda má mnoho funkcí. **Podporuje vstřebávání živin** a rozváží je dál do těla. Pomáhá udržovat tělesnou teplotu a zajišťuje aby se z našeho těla dostaly škodlivé látky.

ŽIVINY

Učitel: Věděl by někdo, co to jsou živiny?

Děti zkoušejí odpovědět, nápovědou je jim informační okno vedle obrázku panáčka.

Učitel: Živiny jsou důležité látky, ze kterých se skládá naše tělo a bez jejich pomoci by nefungovalo správně, jak má. Tyto živiny jsou obsaženy v jídle, které jíme a tak do sebe živiny dostáváme. Potřebné živiny si tělo vezme a nepotřebné vyloučí, aby bylo vše ve správném poměru, jak vidíte na obrázku.

Třemi základními živinami jsou sacharidy, tuky a bílkoviny. Věděli byste, jak hlavně tělu pomáhají?

Děti zkoušejí odpovědět, že ze sacharidů máme energii, tuky nás chrání před chladem a bílkoviny pomáhají tělu růst.

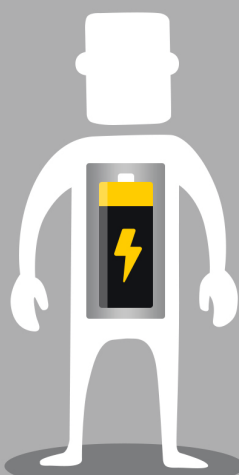
Dále postupně čtou informace pod obrázky a odpovědi si ověřují.

Učitel: Zkuste vymyslet nějaké potraviny, ze kterých nejsnadněji získáme sacharidy/tuky/bílkoviny.

Děti odpovídají, rychlý sled odpovědí. Pomocí jim jsou obrázky různých potravin.



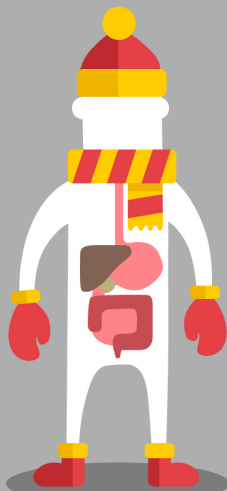
SACHARIDY



Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie, některé naše tělo spaluje rychleji a některé pomaleji. Rozdělujeme je proto do dvou skupin - jednoduché a složité. Jednoduché sacharidy (cukry) naše tělo spotřebuje ihned, neměli bychom to s nimi ovšem přehánět. Složité sacharidy (polysacharidy) tělo zpracovává pomalu a postupně.



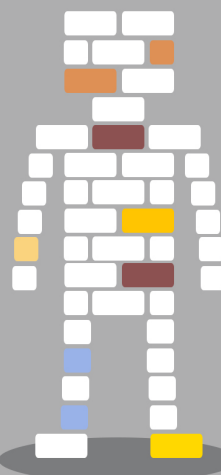
TUKY



Tuky ochraňují naše tělo a orgány před chladem a poškozením a podporují správnou činnost orgánů.



BÍLKOVINY



Bílkoviny pomáhají růst a sílit našim svalům, můžeme je nazývat stavebními kameny pro naše tělo.



Učitel: Další důležité živiny, které naše tělo potřebuje, jsou voda, minerální látky a vitamíny. Všichni Vám určitě radí, at' pijete spoustu vody, proč si myslíte, že je to tak důležité?

Děti zkoušejí odpovědět. Náповědou je text u obrázku.

Učitel: Voda nám pomáhá po těle rozvážet všechny živiny, pomáhá naší kůži, aby byla zdravá, naší hlavě, aby nebolela a abychom nebyli tolik unavení.

Vitamíny a minerální látky pomáhají chránit tělo proti nemocem a pomáhají nám při růstu. V čem si myslíte, že je obsaženo nejvíce minerálních látek a vitamínů?

Děti odpovídají, že v ovoci a zelenině, vykřikují různé druhy ovoce a zeleniny.

Pozn.: Poukázat na to, že jednoduché sacharidy (cukry) tělu škodí a často se proměňují na tuk, neboli způsobují to, že tloustneme. U vody - příjem tekutin se liší u dětí a u dospělých. Pro děti mezi 6-13 lety platí, že by mělo vypít 55 ml/1 kg váhy, bez rozdílu pohlaví.

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

ZDRAVÝ TALÍŘ

ZELENINA

Zelenina by měla tvořit čtvrtinu našeho denního příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny sníte, tím lépe, a nejzdravější je syrová. Hranolky a brambory se k zelenině nepočítají, radíme je spíše k přílohám.

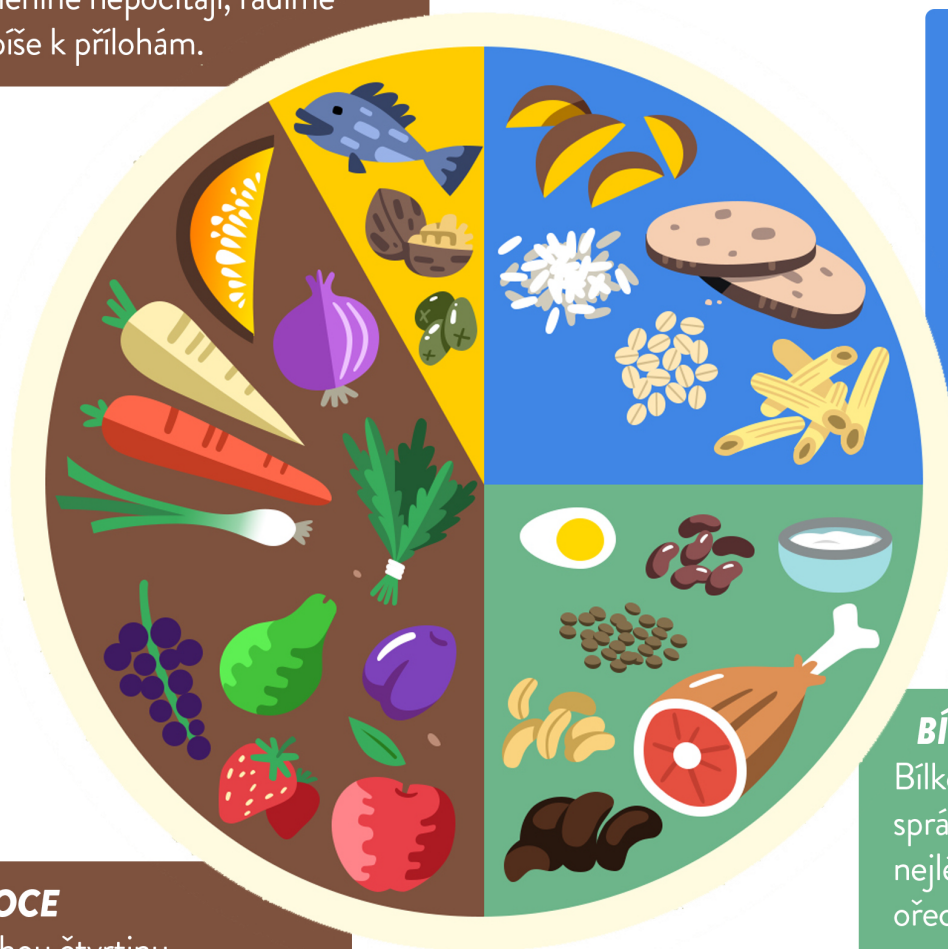
VODA

Tekutiny bysme měli tělu dodávat celý den, aby tělo správně fungovalo a nebolela nás hlava. Nejlepší je voda a neslazené nápoje.



PŘÍLOHY

Přílohy jsou potraviny, které nám dodávají sacharidy a vlákninu. Radíme mezi ně brambory, rýži, ovesné vločky, těstoviny nebo pečivo. Pečiva z bílé mouky bychom měli jíst co nejméně.



OVOCE

Druhou čtvrtinu našeho denního příjmu by mělo tvořit ovoce. Nejzdravější je jíst sezónní ovoce, to znamená ovoce, které v danou dobu zrovna dozrává. Příjem ovoce můžeme částečně nahradit zeleninou.

BÍLKOVINY

Bílkoviny nám pomáhají správně růst. Získáme je nejlépe z ryb, luštěnin, ořechů, semínek, vajec či masa.

TUKY

Nejmenší, ale také důležitou, část na talíři tvoří oleje a tuky. Nejhodnotnější jsou ty rostlinné obsažené například v rybách, ořechách či avokádu. Dobré je ale i kvalitní máslo a tekuté rostlinné oleje.

ZDRAVÝ TALÍŘ

Učitel: Všechny živiny musí být v těle ve správném poměru, proto bychom měli ve správném poměru i jíst potraviny, které tyto živiny obsahují. Jaké potraviny vidíte na našem talíři a do jaké skupiny patří?

Děti popisují potraviny na obrázku a zařazují je do skupin podle informačních oken.

Učitel: Zelenina a ovoce by měly tvořit největší část každého jídla, tuky a oleje tvoří nejmenší část, ale jsou i tak důležité, nejlepší jsou rostlinné oleje. Přílohy a bílkoviny pak tvoří zbytek talíře.

Věděli byste, v jakých potravinách najdeme nejvíce bílkovin?

Děti odpovídají, pomáhají jim obrázky.

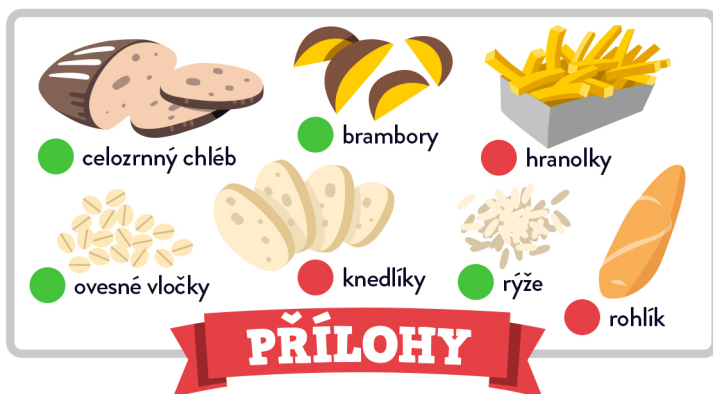
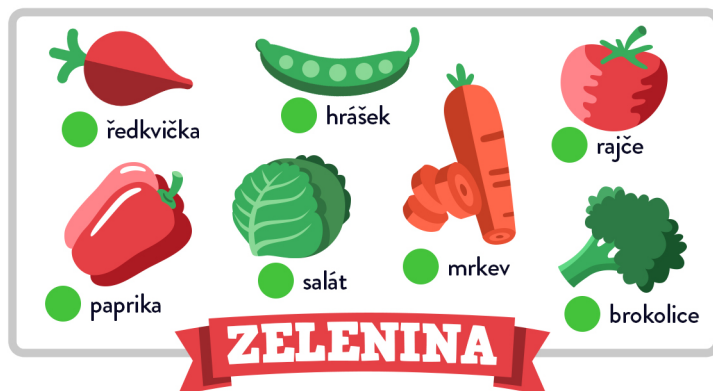
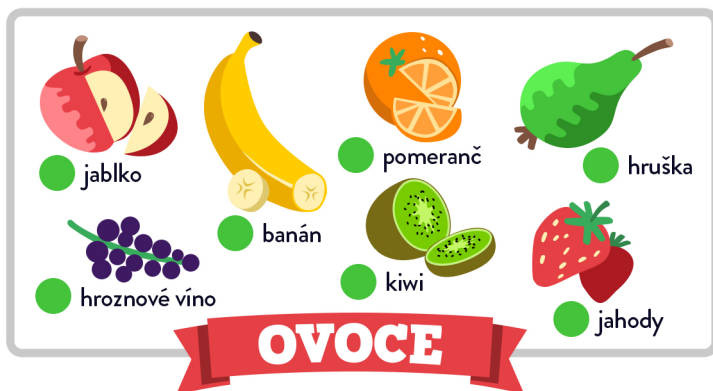
Učitel: Přílohy by měly být zdrojem sacharidů pro naše tělo, nemusí u nich ale platit, že musejí být nutně sladké. Jaké přílohy máte nejradši a jaké nejčastěji jíte?

Rychlý sled odpovědí. Dětem se dá chvíle na pročtení informačního listu.

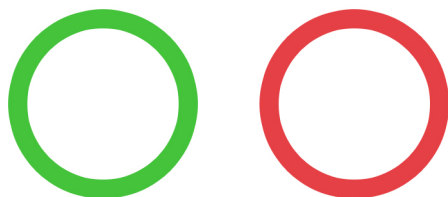
Učitel: Pojďme si shrnout, co znamená jíst pestře.

Jíst pestře znamená jíst od všeho něco a s množstvím to nepřehánět, jíst přesně tolik, kolik tělo potřebuje a využije.

OBCHOD



1. Zakroužkuj potraviny, které jsou součástí tvého jídelníčku.
2. Do koleček napiš součet červeně a zeleně označených potravin.
3. Pokud je číslo v zeleném kolečku větší než číslo v červeném kolečku, je tvé stravování pestré a zdravé.



Dále jsou v brožurě pracovní listy, do kterých děti vpisují a kreslí.

Přířazovačka - Kam co patří

Správné odpovědi:

Bílkoviny - maso, vejce, sýr

Tuky - olej, ryba, arašidy, vlašské ořechy

Sacharidy - jahody, bonbon, brambory, chléb

SPOJOVAČKA

Spojte potraviny s poličky, do kterých patří.



Jídelníček

Mimo jiné obsahují i osobní jídelníček dítěte, kam dítě vpisuje, jak vypadá jeho jídelníček přes den. Jídelníček by se měl skládat z 5 jídel denně - snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře.

Snídaně by měla být vydatná a spolu s dopolední svačinou by měla obsahovat ovoce. Ovoce konzumované ráno se do těla lépe vstřebává a tělo tak snadněji přijímá živiny. Oběd by měl tvořit největší jídlo dne, ideálně by se mělo jednat o teplou kuchyni s větším obsahem zeleniny (viz zdravý talíř). Stejně tak by měla obsahovat zeleninu i odpolední svačina.

Večeře by oproti všem jídlům přes den měla mít jednoduchý charakter lehkého pokrmu.

JÍDELNÍČEK

Do jednotlivých políček vypište, co nejčastěji během dne jíte a do hodin zakreslete čas, kdy nejčastěji jíte.

Snídaně



Dopolední svačina



Oběd



Odpolední svačina

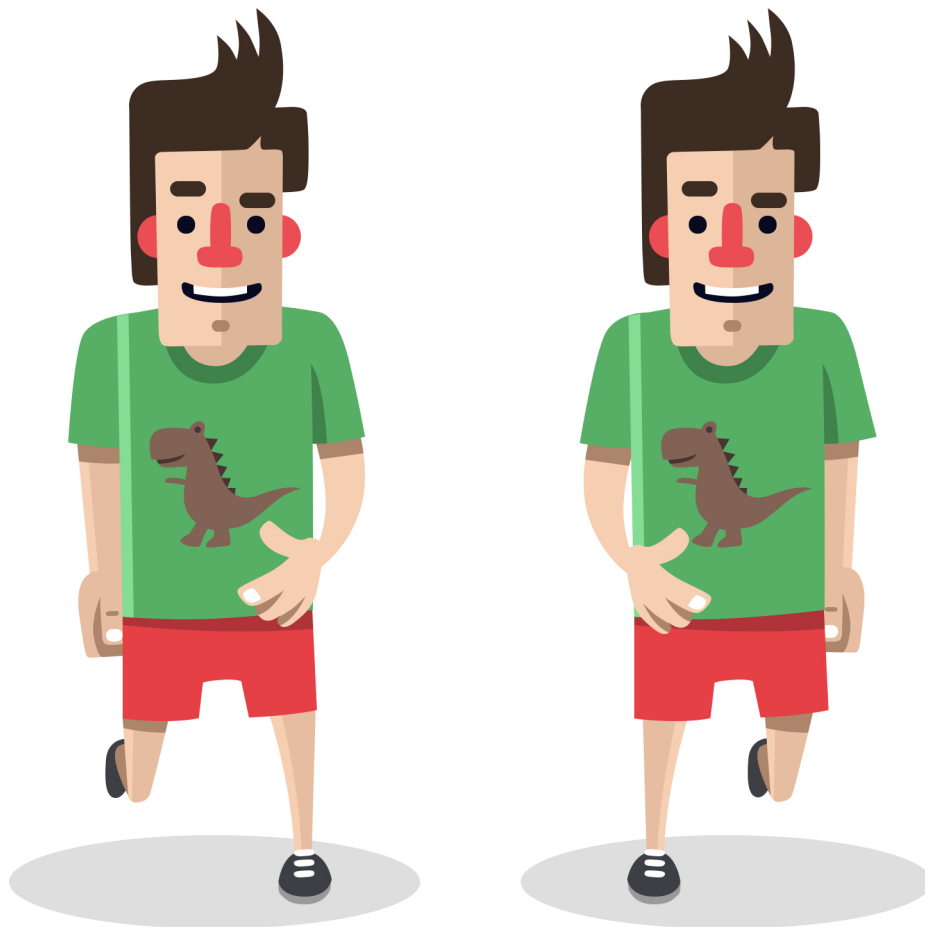


Večeře



10MINUTOVÁ ROZCVIČKA PRO DĚTI

1. Rozběhání na místě > rychle zvedáme kolena a běžíme na místě.



2. Skákající panák > skáče, dáváme nohy a ruce od sebe a k sobě.



3. Dotýkání se špiček > nohy od sebe, ruce roztažené, ohýbáme se a snažíme se dotýkat špiček, co nejvíce to jde.



4. Lokty - kolena > ruce za hlavou, pokrčujeme nohy a záda tak, aby se lokty dotýkaly kolenou.

