

NESTLĚ pro ZDRAVÍ DĚTÍ



PESTRÁ STRAVA



Společně pro vyvážený životní styl našich dětí.

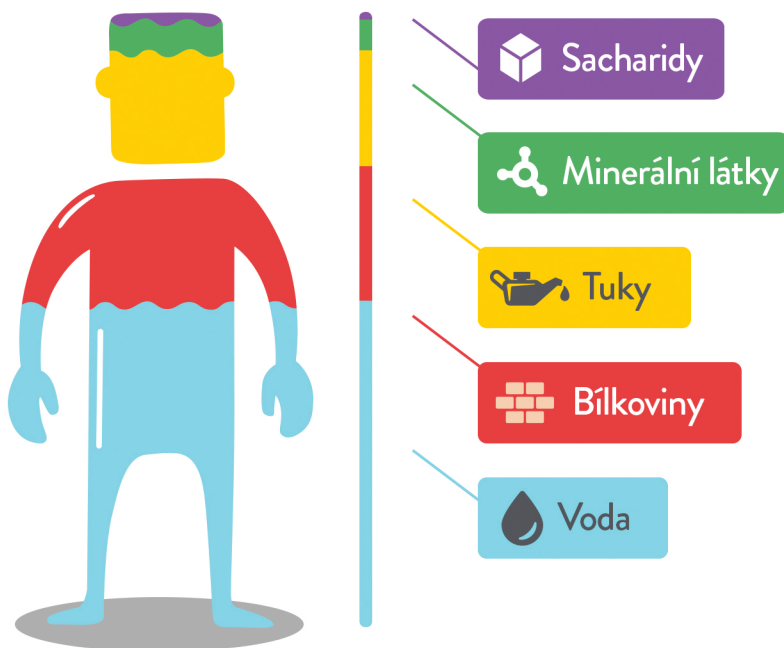
Cílem programu Nestlé pro zdraví dětí je motivovat žáky základních škol k vyváženému životnímu stylu, správným stravovacím návykům a podpořit jejich zájem o pohybové aktivity jako součást vyváženého a zdravého životního stylu. Do celosvětového programu Nestlé Healthy Kids se od roku 2009 zapojilo již 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.

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.

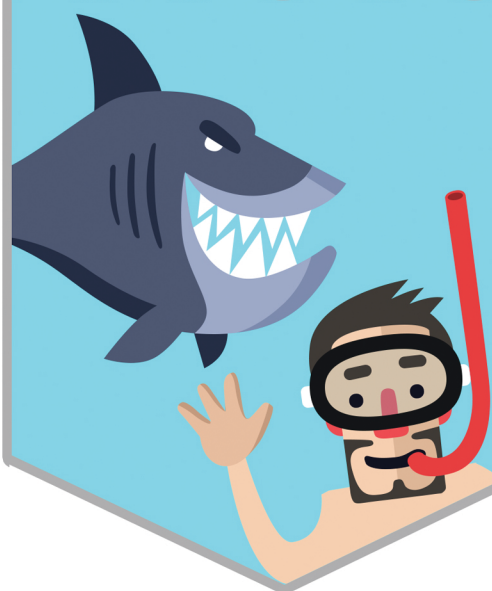


VITAMÍNY & MINERÁLNÍ LÁTKY



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.

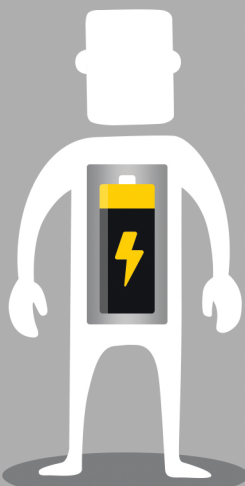
VODA



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



SACHARIDY

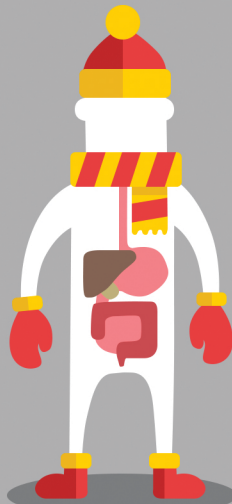


Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie. Některé naše tělo spaluje rychleji a některé pomaleji. Rozdělujeme je proto do dvou skupin - jednoduché a složité.

Jednoduché sacharidy (**cukry**) naše tělo spotřebuje ihned, neměli bychom to s nimi ovšem přehánět. Složité sacharidy tělo zpracovává pomalu a postupně.



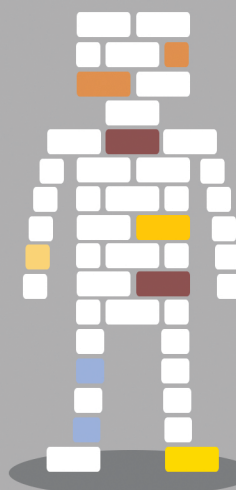
TUKY



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.



ZDRAVÝ TALÍŘ

TUKY

Nejmenší, ale také důležitou část na talíři tvoří oleje a tuky.

Nejhodnotnější jsou ty rostlinné obsažené například v rybách, ořechách či semínkách. Dobré je ale i kvalitní máslo a rostlinné oleje.

VODA

Tekutiny bychom 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 cukry a vlákninu. Řadíme mezi ně brambory, rýži, ovesné vločky, těstoviny nebo pečivo. Pečiva z bílé mouky bychom měli jíst co nejméně.

BÍLKOVINY

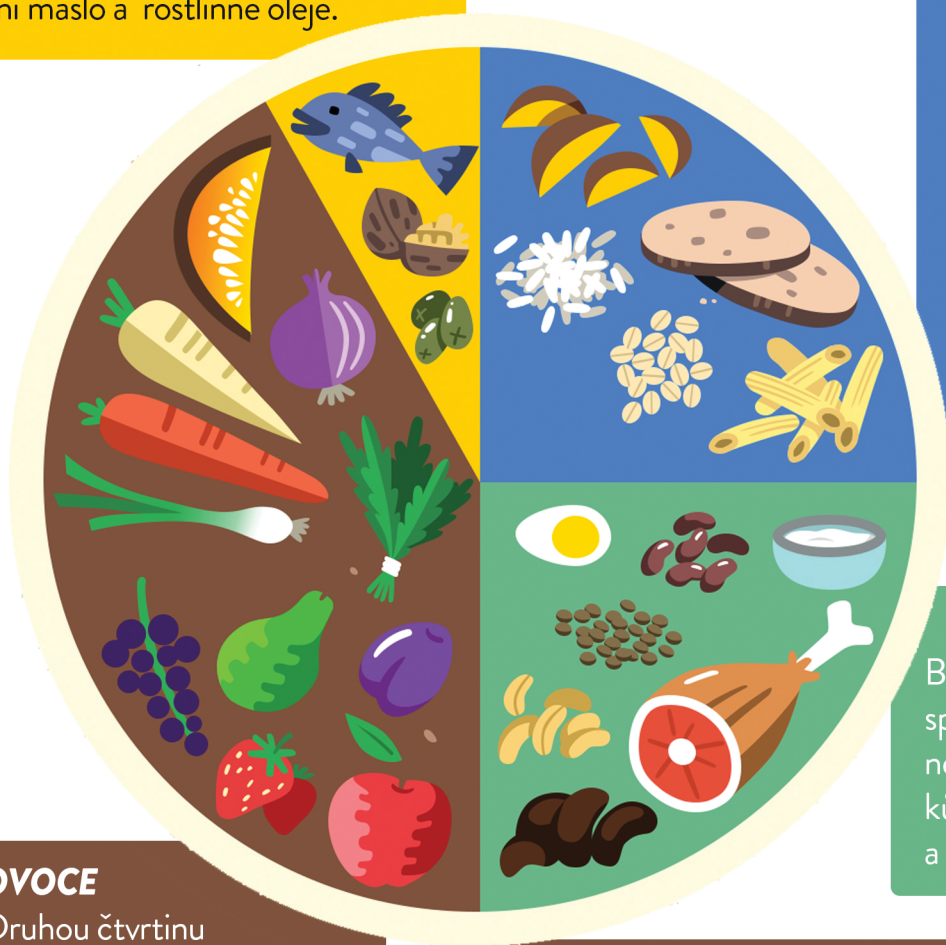
Bílkoviny nám pomáhají správně růst. Získáme je nejlépe z mléčných výrobků, masa, luštěnin, ořechů a semínek.

OVOCE

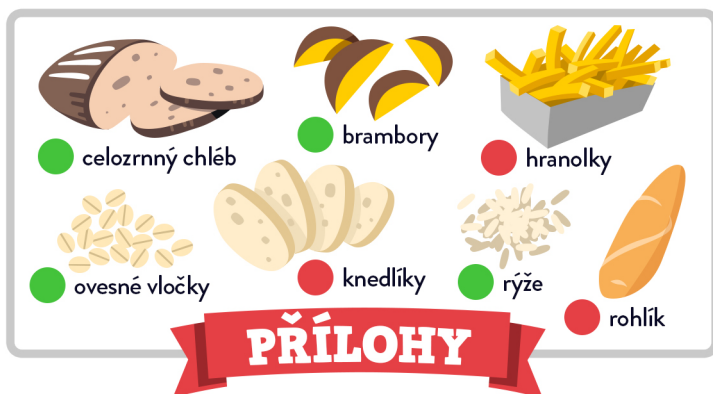
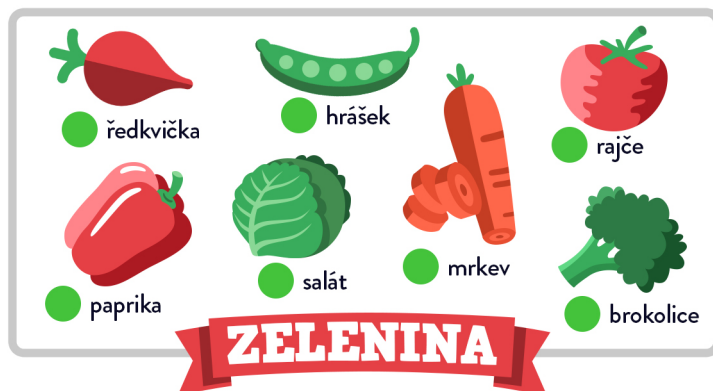
Druhou čtvrtinu našeho denního příjmu by mělo tvořit ovoce. Nejzdravější je jíst sezonní ovoce, to znamená ovoce, které v danou dobu zrovna dozrává. Příjem ovoce můžeme částečně nahradit zeleninou.

ZELENINA

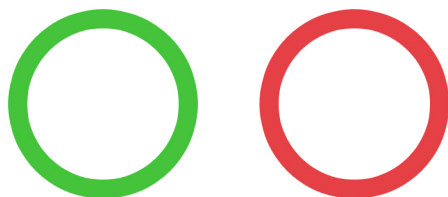
Zelenina by měla tvořit čtvrtinu našeho denního příjmu potravin. Čím více rozmanité zeleniny sníte, tím lépe. Nejzdravější je syrová. Hranolky a brambory se k zelenině nepočítají, radíme se spíše k přílohám.



OBCHOD

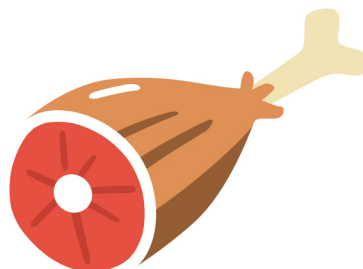
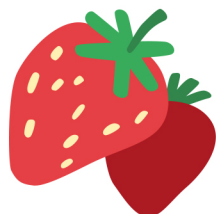


1. Zakroužkuj potraviny, které jsou součástí tvého jídelníčku.
2. Do koleček napiš součet červeně a zeleně označených potravin.
3. Pokud je číslo v zeleném kolečku větší než číslo v červeném kolečku, je tvé stravování pestré a zdravé.



SPOJOVAČKA

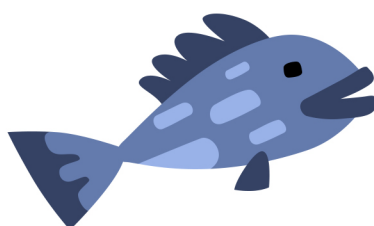
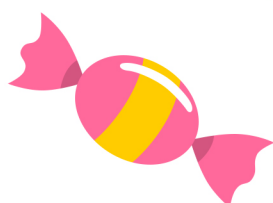
Spojte potraviny s poličky, do kterých patří.



SACHARIDY



TUKY



BÍLKOVINY



JÍDELNÍČEK

Do jednotlivých políček vyplňte, co nejčastěji během dne jíte. Do hodin zakreslete čas, kdy nejčastěji jíte.

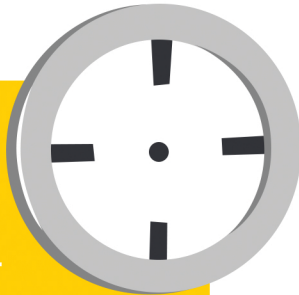
Snídaně



Dopolední svačina



Oběd



Odpolední svačina

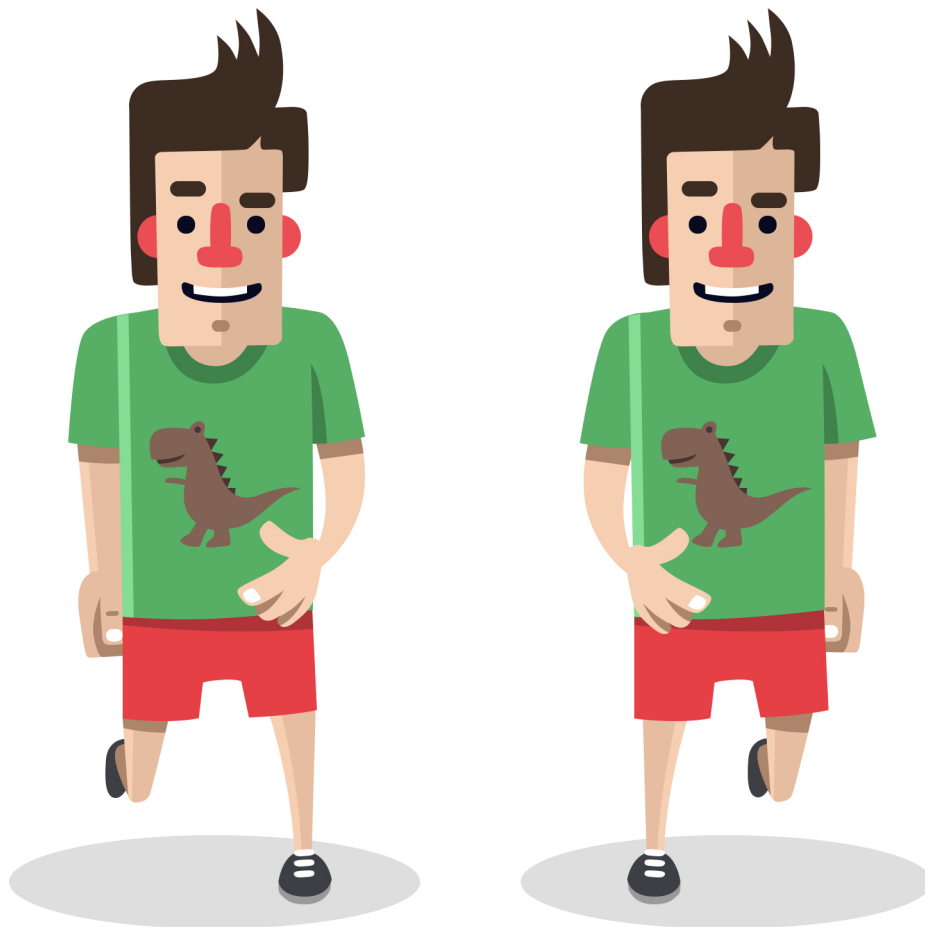


Večere



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 kolenu.

