

# Výživa dětí a dospívajících, jakou formou motivovat a edukovat – zkušenosti z praxe

*Věra Boháčová, DiS.  
nutriční terapeutka*

# Realizace besed na téma správné životosprávy

- **Rok 2019 – 2022**
  - téměř 300 besed
  - předškoláci (rodiče předškoláků)
  - žáci 1. stupně ZŠ
  - žáci 2. stupně ZŠ
  - středoškoláci



# Předškoláci

	předškolní věk	školní věk
snídaně	rodiče	rodiče
svačina	školka	rodiče
oběd	školka	škola/rodiče
odpolední svačina	školka	rodiče
pitný režim	školka	rodiče
odpolední aktivity	školka	škola/rodiče

- **Beseda s rodiči**

- 1-1,5 hod.
- **stravovací režim MŠ vs. ZŠ**
  - 60 vs. 35 % denního energetického příjmu
  - problematika obědů, svačin
  - nutriční potřeby dětí, správný stravovací režim
- **řešená úskalí**
  - stravování ve smyslu „dítě není malý dospělý“
  - výživové styly a trendy aplikované na celou rodinu, vč. dětí
  - rodiče dbají na to, aby se (pouze) děti stravovaly zdravě

## ➔ Informace zacílené na rodiče:

- důraz na specifické nutriční potřeby dětí
- co největší rozšíření jídelníčku před příchodem do školy
- důležitost příkladu rodičů



# Žáci 1. stupně základní školy

- Nejčastěji žáci 4. a 5. třídy
    - 1 vyučovací hodina
    - svoboda výběru a preference dětí
    - svačiny a obědy nakoupené vs. připravené
      - množství energie
      - biologická hodnota
      - cena
    - řešená úskalí
      - odmítání připravených svačin a školních obědů
        - doplnění energie doneseným
      - správný zdroj energie na psychické či fyzické aktivity
        - jen zahnání hladu nestačí
- ➔ Zapojit děti do přípravy a výběru svačin
- apel směrem k rodičům i dětem



# Žáci 2. stupně základní školy

- Nejčastěji žáci 7., 8. a 9. třídy
  - 2. vyučovací hodiny
  - správná strava vs. oblíbená strava
  - důležitost správné stravy v kontextu růstu, vývoje
  - fyzická aktivita a stravování
  - řešená úskalí
    - sebehodnocení (váhy, postavy) a hodnocení v rámci skupiny vrstevníků
      - interpretace BMI
    - nesprávné uchopení výživy v rámci individuálních potřeb
      - pohybová aktivita bez důrazu na složení stravy
      - omezení stravy v kontextu měnícího se těla vlivem dospívání

➔ Jasná a věcná interpretace důležitosti dostatečné a vyvážené stravy, ať už v rámci řešení vlastního těla nebo v rámci pohybové aktivity



# Studenti střední školy

- 2 vyučovací hodiny

- informace o životosprávě interpretovaná v médiích
- klady a zápory módních diet a výživových směrů
- správná strava bez cizí pomoci
  
- řešená úskalí
  - zaměření na konkrétní nutrienty bez přesahu do celkového složení jídelníčku a individuálních potřeb
    - problematika mobilních aplikací
  - interpretace zdravých a nezdravých potravin v médiích
  - výběr potravin a příprava (skládání) pokrmů
    - mladí samostatní dospělí

➔ Poskytnout praktická doporučení, jak hledat relevantní informace o stravě a celkové životosprávě, řešení zdrojů informací zejména v on-line prostředí



# Shrnutí

- Diskuse nikoli jen přednáška
- Rétorika přizpůsobená věku
- Fakticky správná, ale jednoduše interpretovaná doporučení, doplněná argumenty
- Doporučení nikoli nařizování
- Diskuse na úrovni pro a proti



**Možnost, jak doplnit/podpořit výuku zaměřenou na zdravý životní styl**

# Děkuji za pozornost!



**AZŠJ** Asociace zřizovatelů  
školních jídelen, z.s.

