

Zásady výživy dětí a dospívajících

Jak by měla vypadat výživa dětí a dospívajících, aby byla plnohodnotná, vyvážená? Nezbytné je klást důraz na dodržování zásad správné výživy a vhodné pohybové návyky. Velkou úlohu zde sehrává školní stravování. Obědy připravované ve školních jídelnách podléhají přísným pravidlům, a poskytují proto dětem vyváženou a pestrou stravu. Vždy se vyplatí, aby dítě docházelo do školní jídelny, jinak hrozí, že buď oběd zcela vynechá, nebo si zakoupí jídlo pro něho sice atraktivní, ale nutričně nevyvážené. Lze tedy konstatovat, že školní stravování významně přispívá k plnění výživových požadavků pro dané věkové kategorie a zlepšuje nutriční stav dětí a dospívajících.

To, jak by měl vypadat jídelníček školních dětí, vyjadřují tyto zásady výživy:

1. Snažte se, aby děti měly pestrý jídelníček.
2. Dbejte na dostatečný příjem ovoce a zeleniny (celkem alespoň 5 porcí).
3. Dbejte, aby strava dětí byla bohatá na obilniny a výrobky z nich.
4. Ve stravě sledujte množství tuku, omezte příjem plnotučných mléčných výrobků, uzenin, tučného masa. Používejte zejména rostlinné tuky.
5. Ve výživě dětí má být dostatek mléka a mléčných výrobků, ve výběru upřednostňujte polotučné mléčné výrobky, sýry do 30 procent tuku v sušině, přírodní sýry. V dětské výživě má být dostatek kvalitních bílkovin. Dobrými zdroji je libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, luštěniny.
6. Opatrně se solí. Hotové pokrmy nedosolujte. Nedávejte dětem slané pochutiny a instantní potraviny.
7. Zajistěte střídmost v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů.
8. Dbejte na dostatečný pitný režim (alespoň 1,5 l/den).
9. Nenechte děti přejídat se, ani hladovět, často se zamýšlejte nad jejich růstem, tělesnou výškou a hmotností.
10. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem.

Ke zdravému životnímu stylu neodmyslitelně patří i pohybová aktivita. Doporučení pro pohybovou aktivitu jsou jednoduchá – co nejvíce používat nohou a dopřát dětem dostatek volného pohybu. Čas strávený u počítače a televize by rozhodně neměl přesáhnout dvě hodiny denně.