



mpc
METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM



Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť / Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Metodicko-pedagogické centrum

Národný projekt

POHYB, PROSÍM!

Gabriela DROPOVÁ

2013

Obsah

Úvod	3
1 Všeobecné zásady zdravého stravovania.....	4
1.1 Mlieko a mliečne výrobky	12
1.2 Mäso a mäsové výrobky	14
1.3 Tuhy a vajcia	16
1.4 Zelenina, strukoviny	17
1.5 Ovocie, orechy.....	19
1.6 Cukor, sladkosti	20
1.7 Soľ a slané pochutiny.....	22
2 Mýty o výžive.....	31
3 Vplyv výživy na vývoj a regeneráciu organizmu.....	37
3.1 Kvalitná výživa ako prevencia.....	47
3.2 Prispôsobenie výživy ročnému obdobiu	50
3.3 Pitný režim.....	52
4 Pohyb, prosím!	57
4.1 Význam pohybu a fyzickej aktivity v živote človeka	58
4.2 Ako vzbudiť u dieťaťa záujem o šport	71
4.3 Pohyb s riekankami	74
5 Základné zložky životného prostredia	82
ZÁVER	90
BIBLIOGRAFIA	91
PRÍLOHY	96

Úvod

Zdravie, výživa, pohyb a hygiena sú v dnešnej pretechnizovanej dobe pojmy, s ktorými sa stretávame v tej najzákladnejšej forme vo všetkých oblastiach života. Ich optimálna vzájomná väzba je predpokladom rozvoja osobnosti v biologickej, psychologickej, sociálnej a kultúrnej oblasti. Aktívny prístup k zdraviu a zdravému stravovaniu je celospoločenskou a zároveň individuálnou povinnosťou každého jedinca. Životný štýl a vzťah k vlastnému zdraviu sa vytvárajú v priebehu života človeka v závislosti od mnohých faktorov, ako sú výchova, sociálne a ekonomické prostredie, tradície, konvencie, stereotypy, pohodlnosť, vzdelanie, kultúra a skúsenosti. Ich formovanie si vyžaduje dôslednosť, sústavnosť, cieľavedomosť a najmä informovanosť, ako to dosiahnuť. Táto publikácia je určená pre všetkých, ktorí môžu pôsobiť pri kultivácii zdravia, zaradenia pohybových aktivít do prirodzenej súčasti denných činností, edukácii v oblasti zdravého stravovania a kvalitnejšieho a informovanejšieho prežívania života.

Sú to predovšetkým učiteľky, ktoré môžu už u detí v materských školách položiť základy zdravého spôsobu života, prostredníctvom detí pôsobiť na rodičov detí, a tak predchádzať civilizačným chorobám, ktorým v súčasnosti kraľuje obezita.

Preto, vážení: „POHYB, PROSÍM!“

Autorka

1 Všeobecné zásady zdravého stravovania

„Človek by mal jesť to, čo potrebuje, ale väčšinou je to, čo mu chutí. Zdravie si udrží iba vtedy, keď mu chutí to, čo potrebuje.“ (grécky lekár Pyké, 200 rokov p. n. l.)

1. Buďte deťom príkladom a jedzte pestrú stravu, zaručíte tým dostatočný a vyvážený príjem všetkých potrebných živín.
2. Udržujete si optimálnu telesnú hmotnosť, a to primeraným množstvom potravy a pohybom.
3. Vyberajte si potraviny s nízkym obsahom tuku, hlavne živočíšneho.
4. Obmedzte spotrebu tučného mäsa a údenín.
5. Obmedzte spotrebu cukru. Skúste piť čaj a kávu bez cukru, obmedzte spotrebu sladkostí a sladených nápojov.
6. Konzumujte dostatočné množstvo ovocia, zeleniny a potravín pripravených z celozrnných obilnín.
7. Obmedzte príjem kuchynskej soli. Slanú chuť nahraďte rôznymi koreniami.
8. Prijímajte dostatok tekutín.¹ Deň začínajte pohárom teplej vody s citrónom (jedzte až po 20-tich minútach, 2 – 2,5 l denne).
9. Akákoľvek varená strava prekysľuje žalúdok.
10. Jedzte veľa zeleninových šalátov.
11. Ovocie nikdy nekombinujte so zeleninou.
12. Nekombinujte rôzne druhy ovocia (citrusové môžete s citrusovými, kôstkovice s kôstkovicami).
13. Bohatým zdrojom vitamínov, ale najmä minerálov sú aj všetky druhy orechov a semená rastlín (tekvica, slnečnica, sezam, ľan...).
14. Obilniny sú nevyhnutnou súčasťou zdravej stravy (používať celozrnnú múku, ovsené vločky nevariť).
15. Aby strukoviny nenadúvali, jedzte ich bez príloh.
16. Vylúčte biely cukor – nahraďte ho medom alebo hnedým cukrom.

¹ <http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/vseobecne-zasady-zdraveho-stravovania/>

17. Obmedzte príjem živočíšnych tukov a rafinovaných rastlinných olejov. Prepálené tuky ihneď vyhoďte (používajte olivový a slnečnicový olej).
18. Organizmus priam ničia údeniny, tučné mäso, mäsové konzervy, salámy.
19. Jedzte veľa morských rýb, biele mäso a obmedzte ostatné druhy mäsa. O mäse platí, že čím kratšie zviera žije, tým menej škodlivín má v sebe.
20. Mlieko zahlieňuje organizmus. Najlepšie je kozie a také, čo prešlo kvasením. Doprajte si denne kyslé mlieko (acidofilné, kefír a pod.), kyslú smotanu, tvaroh a hrudkové syry.
21. Pravidelne pite ovocné a zeleninové šťavy, bylinné čaje a pramenistú vodu. Príjem minerálok obmedzte na 200 ml denne, kávu na 2 šálky denne, podobne čierny čaj. Alkohol pite iba príležitostne, aj to s mierou.
22. Soľte morskou soľou.
23. Zápcha je nebezpečná, podobne ako aj prvky hliník, olovo, arzén, kadmium, berýlium, ortuť.
24. Omladzovanie organizmu podporí aj jednodňová hladovka, pri ktorej sa pije iba čistá voda.
25. Potravu v ústach pred prehltnutím dobre požujte.²
26. Jedzte viackrát denne správne množstvo pre správnu váhu.
27. Cvičte každý deň.
28. Jedlo si vychutnávajte.³

Najlepší spôsob, ako vstúpiť dieťaťu zásady správnej výživy, je osobný príklad. Vtedy bude napodobňovať váš pozitívny vzťah k výživným jedlám. Keď ho zoznámite so širokou škálou dobrých a zdravých pokrmov, pomôžete mu vypestovať stravovacie návyky, ktoré ho budú sprevádzať celý život.

Medzi prvým a dvadsiatym rokom života prebiehajú v našom tele významné zmeny. Spevňujú sa svaly, predlžujú kosti, výška sa viac ako strojnásobí a hmotnosť narastá až desaťnásobne. U dievčat dochádza k najprudším zmenám vo veku 10 až 15 rokov, u chlapcov o niečo neskôr, vo

² <http://www.zivot.yw.sk/stravovanie.php>

³ http://www.sandoz.sk/home.php?id=90&category=4&subid=266&l2_id=267

veku 12 až 19 rokov. Mení sa aj potreba kalórií – kým u ročného batolaťa je to 1 200 kcal denne, u päťročného dieťaťa 1 600, šesťročného dieťaťa 2 100 a rovnako starý chlapec 2 700 kcal.

Množstvo jedla, ktoré dieťa potrebuje na zabezpečenie energie a výživy, sa líši v závislosti od jeho výšky, hmotnosti, pohlavia a stupňa aktivity. Spoľahlivým meradlom potrieb dieťaťa býva jeho chuť do jedla; nenúťte ho jesť viac, ako samo chce. Pravidlo „na tanieri nesmie zostať nič“ je zastarané a navyše môže viesť k poruchám trávenia, obezite a celoživotnému odporu k určitému jedlu. Lepšie je dávať dieťaťu malé porcie, prípadne ho nechať, aby si naberalo samo.



Obr. 1. Pomerový tanier

Okolo prvého roku života chuť do jedla klesá a potom kolíše podľa toho, či dieťa prechádza obdobím rýchlejšieho alebo pomalšieho rastu. Je celkom normálne, ak dieťa jeden deň „zje všetko, čo vidí“, a na druhý deň nemá o jedlo záujem. Stravovacie návyky sa menia aj s nástupom puberty. V tomto veku sa zvyčajne v súvislosti so zvýšenou potrebou energie výrazne zvýši aj chuť do jedla, ktorú deti často zaháňajú rôznymi drobnosťami „do ruky“, ako by sa mali

unúvať jedením normálnych raňajok, obeda či večere. Ak majú deti v období puberty dostatok pohybu, vôbec sa nemusíte báť, že by mali problémy s nadváhou.

Jedlo by malo byť jednou z radostí života. Vedzte deti k tomu, aby sa zúčastňovali na spoločnom stolovaní a pomáhali pri drobných prácach v kuchyni – môžu vážiť, miešať alebo nakladať jedlo na tanier.

Príjemné posedenie pri dobrom jedle v družnom rozhovore má na posilnenie spoločenských väzieb a dobré trávenie lepší vplyv, ako keď deti neustále karháme za to, akoedia. Ak sa dieťa pred jedlom venovalo svojej obľúbenej činnosti – pozeralo napríklad televíziu alebo sa hralo – zrejme sa nebude usilovať jedlo do seba rýchlo nahádzať a čo najskôr utiecť od stola.

Sladkosti sa stali symbolom detstva, no všetci rodičia poznajú aj ich negatívne stránky. Ak ich detiedia príliš často, strácajú chuť do jedla a kazia sa im zuby. Sladkosti síce dodajú energiu, neobsahujú však takmer nijaké užitočné živiny. Problém je v tom, že ak sladkosti úplne zakážeme, dieťa sa môže cítiť ukrivdené, pretože jeho kamaráti sladkosti jesť môžu, a začne sa nimi krmiť potajomky. Nevadí, ak dáme z času na čas dieťaťu po jedle niečo sladké, nemali by sme ho však sladkosťami odmeňovať, pretože po nich začne túžiť ešte viac. Zmrzlina a zákusky sú lepšie ako cukríky, pretože v mlieku a obilninách, z ktorých sa vyrábajú, sú aspoň nejaké živiny.

Po prvom roku môžu deti jesť takmer všetko, čo je na stole. Keďže toho naraz zedia menej ako dospelí, potrebujú jesť päť- až šesťkrát denne. Väčšinu kalórií, ktoré dieťa prijme, spotrebuje organizmus na svoj rast a ako zdroj energie. Zatiaľ čo matka spáli za deň približne 2000 kcal, jej dvojročná dcéra alebo syn ich spália asi 1 200, hoci vážia len štvrtinu toho čo ona.

Deti potrebujú zdravú a rozmanitú stravu. Jej základ by mal tvoriť chlieb, obilniny, ovocie a zelenina. Bielkoviny dieťa získa z mäsa, rýb, zo sójových výrobkov, strukovín a z obilnín. Dôležitým zdrojom kalórií je pre ne mlieko; deti do päť rokov by ho mali vypiť pol litra denne. V tomto veku netreba obmedzovať príjem tuku, pretože deti potrebujú kalórie aj navyše. Aj tak je však lepšie dávať prednosť grilovaným a pečeným jedlám pred masnými a vypráženými.

Mnoho rodičov nevie, ako prinútiť deti, aby jedli zeleninu. Aj tento problém sa dá vyriešiť – stačí, ak budete rešpektovať ich chute. Väčšina detí sa znechutene „zaškľabí“, keď pred ne

postavíme tanier pasírovaného špenátu či hrudkovitej zemiakovej kaše. To preto, lebo deti majú rady jasné farby a hladkú alebo chrumkavú štruktúru. Dieťa zoznamujeme s novým jedlom postupne a po malých dávkach. Väčšinou sa osvedčí skúsiť novú potravinu na začiatku jedla, keď je dieťa hladné. Ak neuspejeme, netreba z toho robiť vedu. Deti dobre vedia, že nad rozhnevaným alebo nešťastným rodičom majú prevahu. O pár dní to skúste znova, prípadne upravte jedlo iným spôsobom alebo ho zmiešajte s niečím, čo dieťaťu chutí. Nezabúdajte, že odpor k niektorým potravinám vaše dieťa nikdy neprekoná.

Ak je dieťa často agresívne alebo ustráchané, neposedné a nevie sa sústrediť, môže u neho ísť o hyperaktivitu. Tú môžu spôsobovať aj niektoré prísady v potravinách (napríklad niektoré cukrárske farbivá alebo umelé sladidlá). Ak máte podozrenie, že by sa stav dieťa po určitom jedle zhoršoval, poraďte sa s lekárom.

Adolescenti potrebujú k správne mu rastu všetky živiny vo väčšom množstve; týka sa to predovšetkým kalórií a bielkovín. Na správnu tvorbu kostí sú dôležité bielkoviny, vápnik, fosfor a vitamín D. V puberte sa však deti čoraz častejšie stravujú mimo domu, začínajú sa sami rozhodovať, kde a čo budú jesť, a často prepadnú lákadlám rýchleho občerstvenia. Jedia, keď im napadne, a vynechávajú dôležité jedlá, napríklad raňajky. Niektorí mladí ľudia sa usilujú upevniť si svoju identitu tým, že sa stávajú vegetariánmi alebo držia prísnu diétu. Mnohé dievčatá si svoje telo začínajú uvedomovať už pred pubertou – pomerne bežným problémom v tomto veku je málokrvnosť z nedostatku železa a anorexia. S obezitou mávajú problém chlapci i dievčatá; namiesto rôznych diét by im však pomohlo viac pohybu. V období rýchleho rastu v puberte sú požiadavky na výživu mimoriadne vysoké. Dievčatá začínajú rásť skôr ako chlapci a ich „hladné roky“ sa začínajú väčšinou o dva roky skôr.

V tomto období je dôležitý predovšetkým dostatočný príjem vápnika. Deti v puberte potrebujú na zabezpečenie svojej dennej potreby aspoň pol litra mlieka a 50 g syra alebo 150 g jogurtu. Vápnik sa nachádza aj v rybách (hlavne v sardinkách, ak ich jeme celé aj s kostičkami), v obohatených obilninových raňajkách, v listovej zelenine. Primeraný prísun vápnika a dostatok pohybu sú najlepšou zárukou silných a zdravých kostí; navyše pôsobia aj ako prevencia proti osteoporóze v neskoršom veku.

Dospievajúca mládež s obľubou jedáva kalorické a sladké jedlá; rôzne chrumky, čokoládu, hamburgery a šumivé nápoje. Hamburgery a zemiakové lupienky síce obsahujú bielkoviny a niektoré nerastné látky, nie je v nich však nijaká vláknina ani vápnik a vitamín A a C. Navyše jedlá v stánkoch rýchleho občerstvenia majú väčšinou vysoký obsah sodíka a kalórií. Preto je dôležité, aby dieťa dostávalo zdravé jedlo aspoň doma. Týka sa to predovšetkým ovocia, zeleniny, rýb, celozrnného pečiva a strukovín (fazule, hrachu a šošovice).

Mladí ľudia často vynechávajú raňajky, čo sa u nich môže prejaviť letargiou a neschopnosťou sústrediť sa. Ľahké raňajky – nízkotučný jogurt a čerstvé ovocie alebo obilniny s ovocnou šťavou – sú oveľa lepšie než prázdny žalúdok. Ďalšou možnosťou je dať deťom pred cestou do školy do ruky kúsok ovocia, aby ho zjedli počas cesty.

Mnoho mladých ľudí prechádza na vegetariánstvo buď preto, že im leží na srdci blaho zvierat, alebo preto, že im prekáža chuť alebo vzhľad mäsa. Ak jedia vyváženú vegetariánsku stravu, ktorej základ tvorí celozrnné pečivo, cestoviny, zemiaky a ryža spolu s rozmanitou zeleninou, ovocím, orechmi a semiačkami, nemusíte sa obávať, že by im táto strava uškodila. Dbajte však na to, aby vaše deti nenahradzovali mäso a ryby nadmernou spotrebou mliečnych výrobkov, pretože by ich strava obsahovala priveľa nasýtených tukov. Deti, ktoré sa stanú vegánmi a nejedia mliečne výrobky, potrebujú umelý prísun vitamínu B12 alebo by mali jesť obohatené obilninové raňajky so sójovým mliekom alebo s ovocnou šťavou.⁴

Čo konzumovať a čomu sa radšej vyhnúť

„Zdravý bedár je šťastnejší ako chorý kráľ.“ Schopenhauer

Pitný režim detí by mal byť pokrytý najmä neperlivou stolovou vodou, ovocnými džúsami alebo šťavami zriedenými vodou, ovocnými, zelenými alebo bylinkovými čajmi, slabým čiernym čajom alebo mliečnymi nápojmi.

⁴ <http://www.zivot.surikata.cz/viewtopic.php?p=47&sid=3f8eca5cb6f049e701ba9ca8125b2e4e>

Výber nápojov

Sladké limonády – pre telo sú predovšetkým zdrojom energie a jednoduchých sacharidov. Zbytočne zvyšujú energetický príjem, čo môže byť jednou z ciest k priberaniu. Neriedené ovocné džúsy sú na tom podobne ako sladené limonády. Pretože však obsahujú vitamíny, minerálne látky a niekedy i vlákninu, netreba ich úplne vylúčiť. Môžu sa piť zriedené s vodou. Ďalšou výhodou riedenia ovocných džúsov je zníženie agresivity ovocných kyselín a tým aj zníženie rizika prekyslenia žalúdka pri ich pravidelnom pití.



Obr. 2. Ovocné džúsy

Minerálne vody – podľa niektorých odborníkov na zdravú výživu ľudia, ktorí nepracujú v horúcom prostredí či aktívne nešportujú, nemajú také veľké straty minerálnych látok, aby museli pravidelne piť minerálne vody. Pokiaľ ich pijete a podávate ich aj svojim deťom, mali by ste sa riadiť nasledujúcimi dvoma pravidlami:

- 1) nech netvorí viac ako 1/3 z celkového denného pitného režimu,
- 2) striedať rôzne druhy minerálnych vôd (pri pití jedného druhu minerálky môže ľahko dôjsť k nerovnováhe medzi minerálnymi látkami v tele).

Sýtené nápoje – bublinky v niektorých nápojoch sú vytvorené oxidom uhličitým (CO₂). Ten však pri častej konzumácii môže spôsobovať nafukovanie či prekyslenie žalúdka. Oxid uhličitý dokáže tiež „oklamať“ telo, ktoré potom necíti smäd, aj keď je príjem tekutín nedostatočný.

Čierny čaj a káva – silný čierny čaj a káva sa nepočítajú do pitného režimu detí ani dospelých, pretože organizmus odvodňujú a môžu spôsobovať podráždenie žalúdka. Pre pitný režim detí nie sú vhodné ani pre obsah kofeínu.

Niektoré druhy bylinkových čajov – bylinkové čaje deťom podávať môžete, dôležitý však je ich výber. Bylinkové čaje s liečivými účinkami by sa mali podávať iba v období choroby. Telo si na ich liečivý účinok môže zvyknúť a vo chvíli, keď potrebujete, aby vášmu dieťaťu pomohli, nebude na

ne telo reagovať (podobne vzniká aj odolnosť proti niektorým liekom). Bez obáv môžete svojim deťom pripraviť čaj z malinovníkového, ostružinového alebo jahodovníkového lístia, jablčných šupiek, plodov čučoriedok alebo ostružín. Vhodné sú tiež pripravené zmesi určené pre deti.

Alkoholické nápoje – alkohol by mal zostať naozaj záležitosťou iba dospelých, rodinné oslavy so staršími deťmi nevynímajúc. Alkohol deťom spôsobuje nezvratné poškodenie mozgových buniek, pečene a vedie ľahko k závislosti od alkoholu v dospelosti.

K čomu môže viesť nedostatok tekutín?

K bolestiam hlavy, únave, zápche, dlhodobým ťažkostiam s obličkami.⁵

Pečivo a obilniny

Obilniny a pečivo tvoria základ našej stravy. Predstavujú dobrý zdroj energie a ľahko využiteľných sacharidov. Sú vhodné nielen na raňajky alebo desiatu, ale môžu byť súčasťou večerí a obedov.



Obr. 3. Pečivo

Jednu porciu predstavuje 1 krajec chleba, 1 rožok alebo žemľa, $\frac{3}{4}$ hrnčeka uvarenej ryže, cestovín alebo cereálií. Koľko porcií pečiva a cereálií by sme mali denne zjesť a koľko naše deti, uvádza nasledujúca tabuľka:

Počet porcií za deň: deti 2 – 4 roky 2 – 3 porcie, deti nad 4 roky 3 – 4 porcie, dospelí 3 – 6 porcií.

Pečivo a cereálie môžu byť okrem sacharidov a energie aj zdrojom vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. Ich množstvo závisí od toho, či ide o pečivo z bielej alebo celozrnej múky, či sú cereálie celozrnné, či je ryža lúpaná alebo naturálna. Viac zdraviu prospešných látok je obsiahnutých v celozrnných výrobkoch, čiže sú pre zdravú výživu vhodnejšie.

⁵ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/zdrava-vyziva-deti/pitny-rezim>

Pečivo a obilniny patria medzi sacharidové potraviny, pre ktoré bola stanovená hodnota glykemického indexu (GI). Okrem pečiva a obilnín medzi sacharidové potraviny patrí aj ovocie, zelenina, zemiaky, sladkosti, sladené a alkoholické nápoje. GI okrem iného určuje, na aký čas nás daná potravina zasýti. Všeobecne možno povedať, že biele pečivo má vyšší GI, a preto nás zasýti na kratší čas ako pečivo celozrnné. Pre staršie deti teda môžeme vyberať pečivo a obilniny aj podľa tohto kritéria.

Prečo nie

Svetlé pečivo – dodáva ľudskému organizmu iba energiu a sacharidy. Z výživového hľadiska sú oveľa vhodnejšie potraviny celozrnné, ktoré najviac obsahujú vitamíny, minerálne látky a vlákninu.

Celozrnné pečivo – dospelí by mali denne zjesť približne 25 – 30 gramov vlákniny, detský organizmus by si však s takým množstvom vlákniny nedokázal poradiť, najmä malé deti. Pre ne nie sú celozrnné potraviny podávané niekoľkokrát denne vhodné, preto sa odporúča zaraďovať im ich do jedálneho lístka postupne s pribúdajúcim vekom.

K čomu môže viesť nedostatok pečiva a obilnín?

K únave z nedostatku sacharidov, pokiaľ je v strave celkovo málo sacharidových potravín, a k nepozornosti.⁶

1.1 Mlieko a mliečne výrobky

V detskej výžive sú mlieko a mliečne výrobky dôležitými potravinami. Pre rastúci detský organizmus sú významným zdrojom vápnika, ktorý je potrebný pre zdravý rast a vývoj kostí a zubov.



Obr. 4. Mlieko

⁶ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/pecivo-a-obilniny>

Ak dieťa nemá rado mlieko, netreba mu ho vnucovať. Je však dôležité zaradiť do jedálneho lístka ostatné mliečne výrobky. Najmä v strave malých detí by mliečne výrobky mali tvoriť podstatnú časť jedálneho lístka; deti by ich mali jesť niekoľkokrát denne. (Ani ich rodičia by sa nemali mlieku a mliečnym výrobkom vyhýbať.) Jednu porciu predstavuje ½ hrnčeka mlieka, jogurtu alebo 20 gramov syra.

Počet porcií za deň: deti 2 – 4 roky 4 – 5 porcie, deti nad 4 roky 3 – 4 porcie, dospelí 3 porcie.

Veľmi často počúvame, aké dôležité je preferovať nízko-tučné jogurty, syry do 30 % tuku v sušine, odtučnené mlieko. Pre zdravé deti sú teda nízko-tučné mliečne výrobky v podstate zbytočné, navyše hlavne malé deti potrebujú pre svoj rast a vývoj veľké množstvo energie i tukov. Prednosť by mali mať polotučné jogurty (t. j. s obsahom tuku od 2 do 5 %) a syry s obsahom tuku do 45 % v sušine.

Na spestrenie jedálneho lístka dieťaťa, ktoré nemá problémy s váhou a má dostatok pohybu, môžete občas (napr. 2-krát týždenne) zaradiť aj tučnejší jogurt či syr (smotanový).

Čo nie a prečo

Tavené syry – aby boli tavené syry mäkké a ľahko roztierateľné, používajú sa pri ich výrobe taviace soli, najčastejšie fosforečnany. Tieto látky sú síce dôležité pre správne ukladanie vápnika do kostí, ale vo veľkom množstve môžu organizmu naopak škodiť. Ak sú totiž v strave v nesprávnom pomere (viac fosforu ako vápnika), môžu spôsobovať odplavovanie vápnika z tela a dokonca jeho odoberanie z kostí. Pre deti, ktoré potrebujú veľké množstvo vápnika pre správny rast kostí a zubov, je pravidelné podávanie tavených syrov nevhodné.

Nízko-tučné mliečne výrobky – nízko-tučné potraviny sú určené ľuďom, ktorí potrebujú znížiť svoju hmotnosť alebo hladinu cholesterolu v krvi. Deti však do tejto skupiny zväčša nepatria, a tak je zbytočné podávať im nízko-tučné potraviny.

K čomu môže viesť nedostatok mlieka a mliečnych výrobkov?

K nedostatočnému rastu, zlému vývoju kostí a zubov.⁷

⁷ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/mlieko-a-mliecne-vyrobyky>

1.2 Mäso a mäsové výrobky

Mäso je cenným zdrojom plnohodnotných bielkovín a niektorých vitamínov a minerálnych látok, ktoré sú pre náš organizmus dôležité. Nie je teda vhodné vylúčiť ho z detského jedálneho lístka.



Obr. 5. Mäso

Prečo je mäso také dôležité?

Mäso predovšetkým obsahuje takzvané esenciálne aminokyseliny – látky, ktoré telo potrebuje na správne fungovanie, rast, obnovu tkaniva a detský organizmus. Slovo „esenciálny“ v názve týchto aminokyselín znamená, že si ich naše telo nedokáže vytvoriť z iných neesenciálnych aminokyselín, preto ich musí prijímať zo stravy už hotové.

Mäso je aj zdrojom niektorých minerálnych látok, napríklad železa, fosforu, zinku, horčíka. Obsahuje aj vitamíny skupiny B, vitamín A a D. Jedna porcia predstavuje 60 gramov mäsa. Niekoľkokrát týždenne je možné nahradiť porciu mäsa jedným vareným vajcom, 5 lyžicami varených strukovín alebo 2 lyžicami orechov. Najmä mäso obsahuje bielkoviny (proteíny), ktoré sú základnou stavebnou látkou živých organizmov. Podieľajú sa na všetkých základných životných procesoch. Bielkoviny slúžia na tvorbu vlastnej bielkoviny v bunkách, majú podpornú a ochrannú funkciu kože, nechtov, hlienov, zúčastňujú sa na detoxikačných procesoch v organizme, umožňujú transport živín, sú zdrojom energie v prípade nedostatkov cukrov a tukov a mnoho ďalšieho.

Počet porcií za deň: 2- až 3-ročné deti 1 porcia, deti nad 4 roky 1 – 1,5 porcie, dospelí 1 – 3 porcie.

Ako najvhodnejšie sa uvádza hydinové mäso, pretože je najmenej tučné (podávané bez kože) a ľahšie stráviteľné. Hydinové mäso však neobsahuje všetky vitamíny a minerálne látky (predovšetkým železo) v takom množstve, aby bola ich potreba v tele trvalo pokrytá, preto je vhodné jesť aj tmavé druhy mäsa. Z nich je najvhodnejšie chudé hovädzie alebo teľacie.

Dôležitú úlohu v strave zohrávajú ryby. V zdravom jedálnom lístku dospelých i detí by mali byť zastúpené aspoň 2-krát týždenne. Rybie mäso obsahuje vo svojom tuku mastné kyseliny, ktoré

sú dôležité pre zdravie srdca a ciev. Je v ňom väčšie množstvo vitamínov D a E, v morských rybách navyše viac jódu.

Ďalšími mäsovými produktmi sú vnútornosti. Ich úloha vo výžive je dvojznačná. Na jednej strane sú veľmi tučné a obsahujú veľké množstvo cholesterolu, na druhej strane sú bohatým zdrojom vitamínu A, kyseliny listovej a železa. Veľa ľudí sa obáva, že pečeň je veľmi zanesená škodlivinami, pretože v tele funguje ako „čistička“. Nie je to však úplne pravda. Veľká časť škodlivých látok z pečene odchádza. Napriek tomu sa odporúča servírovať deťom vnútornosti iba občas (napríklad 1-krát za 14 dní) a uprednostňovať vnútornosti z mladých zvierat, čo by malo byť uvedené na obale.

Veľmi obľúbenými mäsovými výrobkami sú údeniny a paštéty. Tieto potraviny obsahujú veľké množstvo cholesterolu, tukov, soli a často aj konzervačných látok, nie vždy sú vyrobené z kvalitných surovín. Nemali by preto byť pravidelnou súčasťou zdravého jedálneho lístka ani dospelých, nehovoriac už o deťoch. Ak ich aj napriek tomu chcete konzumovať, prípadne ich dávať aj svojim deťom, vyberajte len tie najkvalitnejšie – šunku od kosti, hydinovú šunku. Ani tie by však nemali tvoriť základ jedálneho lístka.

Prečo nie

Stravovať deti podľa zásad vegetariánstva – pre malé deti je vegetariánska strava nevhodná. Pre správny vývoj deti potrebujú, aby aspoň 40 % bielkovín, ktoré skonzumujú, bolo živočíšneho pôvodu, optimálne množstvo je dokonca 50 – 70 %. Živočíšne bielkoviny naše telo dokáže oveľa lepšie využiť, rovnako aj minerálne látky. Navyše niektoré vitamíny sú iba v potravinách živočíšneho pôvodu!

Podávať deťom údeniny a paštéty – tieto potraviny obsahujú veľké množstvo tuku, cholesterolu, soli a niekedy i konzervačných látok, ktoré môžu byť zdraviu škodlivé. Do zdravého jedálneho lístka dospelých ani detí nepatria.⁸

⁸ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/maso-a-masove-vyroby>

1.3 Tuky a vajcia

Tuky by mali v prípade zdravého človeka tvoriť približne 30 – 35 % odporúčaného denného príjmu energie. Pre deti je to v závislosti od veku 30 – 40 %. Deti totiž pre svoj správny rast potrebujú väčšie množstvo tuku ako nositeľa energie, vitamínov a ďalších látok potrebných na vývoj a rast tela. Tuky tiež zabezpečujú správne využitie vitamínov rozpustných v tukoch, tvorbu niektorých hormónov, mechanickú ochranu vnútorných orgánov, tepelnú rovnováhu tela. Nemali by sme teda deťom príjem tuku nijako zásadne obmedzovať. Deti sú oveľa aktívnejšie a väčšie množstvo energie z tukov ľahšie „spália“ pri svojich hrách.



Značnú pozornosť treba venovať výberu tukov. Deťom od troch rokov ich možno natierať na chlieb a pečivo či dať do nátierok kvalitné rastlinné tuky, ktoré nemajú znížené množstvo tuku.

Obr. 6. Vajce

V teplej kuchyni by sa mali používať kvalitné jednodruhové rastlinné oleje. Medzi najvhodnejšie patria olivový a repkový. Pre deti, ako aj pre dospelých platí, že rastlinné tuky sú zdravšie ako živočíšne. Tuky sú zložené z mastných kyselín. Niektoré z nich sú esenciálne, to znamená, že si ich naše telo nedokáže vytvoriť z iných mastných kyselín. Pretože sú pre správne fungovanie nášho organizmu veľmi dôležité, musíme ich prijímať v strave, najlepšie práve vo forme rastlinných tukov.

Dajte pozor na takzvané skryté tuky. V potravinách sú obsiahnuté bez toho, aby sme ich videli. Nedokážeme teda skontrolovať, koľko ich skonzumujeme. Preto je rozumné nepripravovať príliš často tučné mäso alebo tučné mliečne výrobky, najmä starším deťom. Dostatok tuku v strave je síce veľmi dôležitý, ale jeho nadbytok môže viesť k zvyšovaniu telesnej hmotnosti.

Vajcia sú v poslednom čase veľmi diskutovanou potravinou. Všetci vieme, že obsahujú veľké množstvo cholesterolu – jeden žĺtok až 300 mg, čo zodpovedá celej odporúčanej dennej dávke cholesterolu. Z tohto dôvodu sa v minulosti neodporúčalo jesť vajcia príliš často, v poslednej dobe sa však názory menia. Vajcia totiž obsahujú aj látky, ktoré hladinu cholesterolu zasa

znižujú. Okrem toho majú aj veľké množstvo ľahko stráviteľných bielkovín, vitamínov (vitamín A, vitamíny skupiny B) a minerálnych látok (vápnik, fosfor, železo).

Aj keď obsahujú toľko prospešných látok, neznamená to, že ich môžeme jesť neobmedzene. Sú totiž veľmi bohaté na tuk. Podľa zásad zdravej výživy by zdravé deti mali skonzumovať maximálne 4 vajcia za týždeň, a to najmä v rozptýlenej forme, t. j. použité pri príprave pokrmov.

Prečo nie

Nízkotučné tuky – nízkotučné potraviny sú určené pre tých, ktorí potrebujú znížiť svoju hmotnosť alebo hladinu cholesterolu v krvi. Deti do tejto skupiny zväčša nepatria, preto je im zbytočné nízkotučné potraviny podávať.

Stužené tuky – pri výrobe stužených tukov sa v minulosti používal technologický proces hydrogenácia. Pri tomto spôsobe výroby však dochádzalo k vzniku transmastných kyselín, ktoré majú negatívne účinky na náš organizmus. Preto vyberajte také tuky, ktoré sa vyrábajú iným spôsobom (interesterifikáciou) a transmastné kyseliny neobsahujú. Orientujte sa podľa údajov uvedených na obale – množstvo transmastných kyselín by malo byť nižšie ako 1 %.

K čomu môže viesť nedostatok tukov?

K zlému hospodáreniu s vitamínmi rozpustnými v tukoch, horšiemu rastu a vývoju z nedostatku energie, poruche tvorby niektorých hormónov, ťažkostiam spojeným s nedostatočným využitím vitamínov rozpustných v tukoch.

1.4 Zelenina, strukoviny

Pravdepodobne všetci ľudia dnes vedia, že zelenina je neoddeliteľnou súčasťou zdravého jedálneho lístka dospelých i detí. Okrem vitamínov a minerálnych látok je bohatá aj na vlákninu, má nízku energetickú hodnotu a ľahko zasýti. Mali by sme ju konzumovať v niekoľkých porciách denne a najlepšie čerstvú. Kvalitná je aj zelenina dusená, varená či restovaná. Pripravovať môžeme nielen klasické zeleninové šaláty, ale aj lákavé zeleninové špízy alebo jednohubky.



Obr. 7. Zdravé strukoviny

Vieme, že zeleninu by sme mali jesť v niekoľkých porciách denne (konkrétne množstvá podľa vekových skupín nájdete v nasledujúcej tabuľke). Čo však predstavuje jedna porcia? Presne definovať porciu nie je v prípade zeleniny jednoduché, približne ju predstavuje napríklad jedna stredne veľká paprika, ½ hrnčeka dusenej zeleniny či 1 pohár zeleninovej šťavy.

Počet porcií za deň: deti 2 – 4 roky 1 porcia zeleniny, deti nad 4 roky 3 – 4 porcie zeleniny, dospelí aspoň 5 porcií zeleniny a ovocia.

Strukoviny

Hrach, fazuľa, šošovica, cícer sú zdrojom kvalitných rastlinných bielkovín, vitamínov, minerálnych látok a vlákniny. V zdravom jedálnom lístku by určite nemali chýbať aspoň 2-krát týždenne. Môžete nimi občas nahradiť mäso, pričom jednej porcii mäsa (60 gramov) zodpovedá asi 5 lyžíc varených strukovín.

Pozor, pokiaľ ide o malé deti! Strukoviny obsahujú veľké množstvo vlákniny, s ktorými si tráviaci systém malého dieťaťa ešte nemusí vedieť poradiť. Preto malým deťom namiesto hrachovej kaše alebo šošovice na kyslo pripravujte zo strukovín lisované polievky či nátierky. Koľko vlákniny, vitamínov a minerálnych látok sa nachádza v niektorých druhoch strukovín a zeleniny, uvádza pre lepšiu orientáciu nasledujúca tabuľka.

Prečo nie

Veľmi cennou zložkou strukovín je vláknina. Tráviaci systém malých detí však môže mať s väčším množstvom vlákniny problémy. Preto je lepšie deťom podávať oveľa menšie porcie strukovín a najlepšie mechanicky upravených (napríklad v mixéri).

Zelenina iba v surovom stave – na jednej strane platí, že v surovej zelenine je najviac vitamínov a tepelnou úpravou sa niektoré z nich môžu viac či menej ničiť, sú však aj vitamíny, provitamíny, pre ktorých správne využitie je teplo potrebné. Platí to hlavne o betakaroténe – provitamíne vitamínu A. Keď pripravujete pre deti mrkvový šalát, je dobré restovať ho na lyžici oleja. To isté platí aj pre ďalšie druhy zeleniny, ktoré obsahujú betakarotén. Minerálne látky sa tepelnou úpravou takmer neničia alebo sú zmeny úplne minimálne. Niektoré vitamíny obsiahnuté v zelenine sú rozpustné len v tukoch. To znamená, že pre ich dobré využitie v organizme je tuk

nevyhnutný. Preto sa do šalátov nemusíte báť pridať trochu kvalitného, najlepšie olivového oleja.

K čomu môže viesť nedostatok zeleniny a strukovín?

K zápche, ťažkostiam spojených s nedostatkom konkrétnych vitamínov.⁹

1.5 Ovocie, orechy

Takisto ako zelenina aj ovocie je neoddeliteľnou súčasťou zdravej stravy. Malo by sa v našom jedálnom lístku malo objaviť niekoľkokrát denne, a to aj v jedálnom lístku detí. Pre deti je ovocie ľahšie stráviteľné ako zelenina. Pretože obsahuje viac jednoduchých sacharidov a celkovo má vyššiu energetickú hodnotu, mali by dospelí a aj staršie deti jesť o niečo menej porcií ovocia ako zeleniny, ako uvádza nasledujúca tabuľka.



Obr. 8. Orechy

Jednu porciu ovocia predstavuje napríklad jeden banán, ½ hrnčeka drobného ovocia ako jahody, maliny, ostružiny či bobule hrozna alebo jeden pohár ovocného džúsu či šťavy.

Počet porcií za deň: deti 2 – 4 roky 2 porcie ovocia, deti nad 4 roky 2 porcie ovocia, dospelí aspoň 5 porcií zeleniny alebo ovocia.

Ovocie je tiež zdrojom vitamínov, minerálnych látok a samozrejme i vlákniny. Asi najznámejším vitamínom v ovocí je vitamín C. Jeho bohatým zdrojom sú citrusy. Nie sú však zdrojom najbohatším, ako sa veľa ľudí domnieva.

Pretože vitamíny môžu ľahko podliehať teplu a znehodnocujú sa aj dlhým skladovaním, je najvhodnejšie jesť ovocie čerstvé, nielen celé jablko či banán, ale aj vo forme šalátu alebo jednohubiek. Pokiaľ je však strava dostatočne pestrá a vyvážená, nie je dôvod namietat ani proti ovociu varenému (omáčka k sladkým knedliam, obilná alebo ryžová kaša). Sušené ovocie dobre poslúži na maškrtenie namiesto sladkostí a cukroviniek, ktoré deti tak veľmi obľubujú. Inak je to

⁹ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/zelenina-strukoviny>

s konzumáciou konzervovaného ovocia, či už v podobe kompótu alebo marmelády. Obsahuje veľké množstvo pridaného cukru, má teda vysokú energetickú hodnotu a vysoký glykemický index. Do jedálneho lístka patrí len občas.

Možno to niekoho prekvapí, ale medzi ovocie patria aj orechy. Je v nich oveľa menej sacharidov a naopak omnoho viac tukov, avšak vo veľkej väčšine sú to tuky s priaznivým zložením. Najcennejšími látkami v nich sú nenasýtené mastné kyseliny, ktoré prospievajú zdraviu nášho srdca a ciev. Pretože orechy majú malé množstvo sacharidov, sú vhodné aj ako náhrada maslíka alebo súčasť ovocného šalátu. Pozor si musíte dávať iba vtedy, keď vaše dieťa ešte nevie poriadne hrýzť a mohlo by sa stať, že ich vdýchne.

Prečo nie

Konzervované ovocie – v marmeládach, džemoch a lekvároch sa na dosiahnutie tuhšej konzistencie a lepšej chuti používa cukor. Tým sa však výrazne zvýši množstvo jednoduchých sacharidov a energie celkovo, stúpne aj glykemický index. Rovnako je to s kompótmi. Preto by sa mali tieto potraviny v zdravom jedálnom lístku objavovať zriedkavejšie alebo v menšom množstve ako čerstvé ovocie.

K čomu môže viesť nedostatok zeleniny a strukovín?

K ťažkostiam vyvolaným nedostatkom konkrétneho vitamínu alebo minerálu, zápche z nedostatku vlákniny, únave z nedostatku sacharidov, pokiaľ je v strave celkovo málo sacharidových potravín.¹⁰

1.6 Cukor, sladkosti

Biely (rafinovaný) cukor ako taký je pre naše telo iba zdrojom energie a jednoduchých sacharidov. Z vyvázenej a pestrej stravy však môžeme získať dostatočné množstvo energie i sacharidov. O cukre ako o jedinej potravine sa dá povedať, že ho môžeme zo stravy úplne vylúčiť a nevystavíme sa nebezpečenstvu nedostatku nejakej látky. Nadmerné množstvo cukru prispieva k vzniku zubných kazov, k zvyšovaniu telesnej hmotnosti a hladiny krvných tukov.

¹⁰ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/ovocie-orechy>

Medzi ľuďmi prevláda názor, že problém s cukrom vyriešia tým, že budú sladiť nerafinovaným (laicky povedané „hnedým“) cukrom. Ten síce obsahuje časť pôvodných prírodných látok



(vitamínov, minerálnych látok, enzýmov), ale okrem nich môže obsahovať aj pôvodne prítomné kontaminanty, choroboplodné zárodky a pod., ktoré sa ničia práve rafináciou.

Obr. 9. Cukríky

Okrem bežného cukru (sacharózy) je možné na sladenie používať aj cukor ovocný (fruktóza). Niektorí ľudia sa domnievajú, že fruktóza je zdravšia, pretože má menej energie. Nie je to žiaľ pravda. Sacharóza i fruktóza ako sacharidy majú rovnakú energetickú hodnotu. Rozdiel medzi nimi spočíva v spôsobe, akým sa vstrebávajú v našom tele (aby sme mohli využiť energiu z fruktózy, musí sa najprv dostať do pečene, trvá teda o niečo dlhšie, kým môžeme energiu z nej využiť). Fruktóza sa na rozdiel od sacharózy vyskytuje v prirodzenom stave aj v ovocí. Ovocie je pre náš organizmus vďaka obsahu enzýmov, vitamínov a ďalších látok oveľa viac hodnotnejšie ako samotný cukor, z čoho vyplýva, že fruktóza je zdravšia.

Kvôli prevencii zdravotných problémov v neskoršom veku je najlepšie, ak si deti na sladkú chuť príliš nezvyknú. V zdravom jedálnom lístku detí by sme preto mali čo najviac obmedziť sladenie a príjem sladkostí, a to i tých sladkostí, ktoré sú sladené náhradnými sladidlami (niektoré z nich nie sú vhodné pre deti do troch rokov). Sladkosti patria medzi potraviny s vysokým glykemickým indexom (GI), ktorý okrem iného určuje, na aký dlhý čas nás daná potravinu zasýti. Čím vyšší je GI potraviny, tým kratší čas nasýtenie vydrží. Po sladkostiach teda budeme opäť veľmi rýchlo hladní. Sladkosti navyše nemusia byť iba zdrojom cukru, ale aj nevhodných tukov s nasýtenými kyselinami, ktoré sa na našom zdraví podpisujú negatívne.

Z hľadiska zdravej výživy detí nie je možné sladkosti odporučiť. Kto však deti má, veľmi dobre vie, že je nemožné vylúčiť ich z detského jedálneho lístka úplne. Pre zdravé deti našťastie platí, že v podstate neexistujú potraviny, ktoré by pre ne boli zakázané. Dôležité je zo sladkostí vyberať a sledovať množstvo sladkostí, ktoré deti zjedia. Sladkosti do detského jedálneho lístka patria, ale len ako spestrenie. Prednosť dávajte kvalitným čokoládam s vyšším podielom kakaá,

orieškov a ovocia, müsli tyčinkám bez polevy, sušenému ovociu alebo orechom, zákuskom s ovocím a želé.

Samostatnou kapitolou sú sladené nápoje. Aj tie sú zdrojom energie a sacharidov, prudko zvyšujú hladinu krvného cukru a navyše nedokážu dostatočne uhasiť smäd. Zdravému dieťaťu, ktoré má dostatok pohybu, sladené nápoje v primeranom množstve nijako neublížia, ale keď má pohybu menej (napríklad začne tráviť viac času pri televízii alebo počítači), môžu prispieť k vzniku nadváhy alebo obezity.



Obr. 10. Sladené nápoje

Biely (rafinovaný) cukor ako taký je pre naše telo iba zdrojom energie a jednoduchých sacharidov. Z vyváženej a pestrej stravy však môžeme získať dostatočné množstvo energie i sacharidov. O cukre ako o jedinej potravine sa dá povedať, že ho môžeme zo stravy úplne vylúčiť a nevystavíme sa nebezpečenstvu nedostatku nejakej látky. Nadmerné množstvo cukru prispieva k vzniku zubných kazov, k zvyšovaniu telesnej hmotnosti a hladiny krvných tukov.¹¹

1.7 Soľ a slané pochutiny

Soľ je veľmi dôležitou zložkou našej stravy, pretože obsahuje sodík a chlór, ktoré sú pre náš organizmus potrebné. Sodík zabraňuje stratám vody z tela a udržiava v pozore našu nervovo-svalovú dráždivosť, chlór je zasa súčasťou žalúdočnej šťavy a udržiava rovnováhu medzi kyslým a zásaditým prostredím v našom tele. Všetkého však veľa škodí. O soli to platí dvojnásobne. Nadmerné množstvo soli v strave totiž vedie k zvyšovaniu krvného tlaku, zadržovaniu vody v tele a k ťažkostiam s obličkami.



Obr. 11. Slané pochutiny

¹¹ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/cukor-sladkosti>

Dospelým sa podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) odporúča denná dávka soli 3 – 5 gramov, čo zodpovedá približne jednej čajovej lyžičke. Bohužiaľ, túto hodnotu stále prekračujeme. Deťom sa odporúča ešte nižšie množstvo soli. V prípade malých detí je vhodné držať sa skôr spodnej hranice 3 gramov na deň, s pribúdajúcim vekom sa môže množstvo soli na deň postupne zvyšovať. Deťom do jedného roku sa neodporúča soliť vôbec. Ich obličky totiž nie sú dostatočne pripravené na záťaž, ktorú so sebou trávenie soli prináša a ľahko tak môže dôjsť k porušeniu ich funkcie.

Ani starším deťom sa neodporúča veľmi soliť. Ak si dieťa zvykne na slanú chuť už v rannom veku, bude ju vyhľadávať aj neskôr, začne si samo dosoľovať pokrmy. Nadmerným solením sa však vystavuje riziku vysokého krvného tlaku, zadržiavania vody v tele či ťažkostiam s obličkami, za ktoré je zodpovedné veľké množstvo soli.

Ak chcete svoje dieťa pred týmito problémami uchrániť, podávajte mu potraviny a pokrmy len prirodzene slané. Obmedzte aj potraviny, ktoré sú na soľ veľmi bohaté. K tým patria najmä údeniny, čipsy, chrumky, solené oriešky a pukance, hranolčeky, ale aj slané pečivo a niektoré minerálne vody s vyšším obsahom sodíka. Väčšie množstvo soli obsahujú aj instantné pokrmy a jedlá v stánkoch a prevádzkach rýchleho občerstvenia. V zdravom detskom jedálnom lístku by sa mali objavovať naozaj len úplne výnimočne.¹²

Pravidelná strava

Okrem správne zvoleného zloženia jedálneho lístka je dôležité aj pravidelne jesť. Optimálny počet je 5 – 6 menších porcií denne. Týmto spôsobom sa rovnomerne rozvrství príjem energie a telo potom nemá potrebu časť z nej si ukladať do zásoby. Ak nie je strava pravidelná (jeme napríklad len 2-krát denne), telo nemá v priebehu celého dňa k dispozícii dostatok energie. Naučí sa ňou šetriť pre chvíle, keď mu bude chýbať. Keď sa dieťa (platí to i pre dospelých) naje, nespotrebuje všetku energiu, ale jej časť si uloží do zásoby „na horšie časy“. Toto môže po dlhšom čase viesť k priberaniu. Dbajte na to, aby vaše dieťa jedlo naozaj pravidelne niekoľkokrát

¹² <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/sol-a-slane-pochutiny>

denne v rozmedzí približne troch hodín. Pravidelná strava rozdelená na celý deň takisto zamedzí prejedaniu sa v popoludňajších a večerných hodinách.

Raňajky

Deň by sa mal začať výdatnými raňajkami. Aj keď sa dieťa cez noc aktívne nehýbalo, spotrebováva v spánku energiu na fungovanie vnútorných orgánov, udržanie telesnej teploty, dychu, srdcovej činnosti a pod. Organizmu teda treba dodať dostatok energie aj ráno. Raňajky by mali tvoriť približne 20 – 25 % z celkového denného príjmu energie. Nie je však vhodné deti do jedla nútiť, radšej ich naučte jesť menšie porcie.



Obr. 12. Zdravé raňajky

Nezabudnite svojemu dieťaťu pripraviť dostatok tekutín na ich doplnenie po nočnej pauze. Nedostatok tekutín sa cez deň môže prejaviť únavou, bolesťami hlavy či nepozornosťou. Ľahšie je dostatočne sa napiť, ako mať neskôr problémy v škole.

Správne voľby kombinácií potravín na raňajky

pečivo alebo chlieb s rastlinným tukom, plátok syra alebo kvalitnej šunky a kúsok zeleniny, pečivo s nátierkou, cereálie s mliekom alebo bielym jogurtom, miska vyšľahaného tvarohu so zaváraninou, pečivo s ovocným jogurtom, domáce cereálie s medom, ovocná ryža

Náš tip:

Na 1 porciu, príprava 5 minút

200 g ovocia (maliny, banány, jahody, ananás, melón), 2 PL müsli, 2 PL kukuričných lupienkov, 1 PL bieleho jogurtu, 1 KL medu.

Postup: Ovocie umyjeme, očistíme, nakrájame a uložíme na tanier. Do misiek dáme müsli, lupienky, jogurt a med. Podávame vychladené. Zaujímavosť: Müsli – zmes cereálií a orechov – je vynálezom švajčiarskeho priekopníka prírodného lekárstva Maxa Bircher – Brennera. Ten na začiatku 20. storočia začal presadzovať müsli ako zdravú výživu pre svojich pacientov.

Nesprávne voľby kombinácií potravín na raňajky:

pečivo s maslom a trvanlivou salámou, chlieb, párky, horčica, šišky s marmeládou, praženica so slaninou, kyslá uhorka.

Desiata

Z nedostatku času rodičia deťom nestíhajú desiату pripraviť. Dajú deťom radšej peniaze, za ktoré si môžu desiату kúpiť. Výsledkom je, že si deti kupujú sladkosti, solené pochutiny, rýchle občerstvenie doplnené sladenými limonádami. Časté sú školské bufety, automaty na nápoje alebo sladkosti. Takéto desiate už na prvý pohľad nie sú práve najzdravšie. Ak má dieťa v škole neobmedzený prístup k nezdravým potravinám, je na vás, ako stravovacie návyky svojho dieťaťa ovplyvníte. Desiata by mala tvoriť asi 15 % z celkového denného príjmu energie. Pokiaľ dieťaťu pripravíte do školy kvalitnú desiату, môžete tým pozitívne ovplyvniť aj jeho študijné výsledky. Deti, ktoré sa pravidelne a kvalitne stravujú, sú v škole pozornejšie a učenie im ide celkovo ľahšie. Nezabudli ste svojim deťom natrieť desiату?

Nároky dieťaťa a dospelého človeka, pokiaľ ide o príjem potravy, sú veľmi rozdielne. Zatiaľ čo dospelý človek už nepotrebuje také množstvo živín na svoj vývoj, detský organizmus má svoje špeciálne požiadavky. Podľa odborníkov by deti mali jesť päť- až šesťkrát denne, čo znamená raňajky, desiату, obed, olovrant a večeru.

Desiate sa venujú nielen rodičia, ale aj odborníci, skúmajúci jej optimálnu nutričnú hodnotu. Podľa aktuálnych prieskumov až 58 percent detí doma pravidelne neraňajkuje a 17 percent nedesiатуje alebo iba zriedka. Výsledky o „pestrosti“ a optimálnosti desiat tiež nie sú uspokojujúce. Iba 22 percent detí si nosí pravidelne do školy ovocie a zeleninu a zvyšná časť



desiaty sa vo väčšine prípadov skladá z bieleho pečiva, údenín, tavených syrov a sladkostí. Niektoré spoločnosti vyrábajúce zdravé potraviny posielajú do škôl desiatové hliadky, ktorých úlohou je deťom a rodičom hravou formou ukázať, ako by mala zdravá desiata vyzeráť.

Obr. 13. Zdravá desiata

Rozhodnutie rodičov, čo prichystať deťom na desiatu, je často negatívne ovplyvnené ich zvykmi a lenivosťou. Je ľahké natrieť biely rožok syrom a obložiť šunkou, pridať k tomu keksík a fľašku sladkej malinovky. Mnoho zamestnaných rodičov však na prípravu jedla pre svoje deti už nemá čas a tak situáciu riešia školskými bufetmi. Nechať však rozhodnutie o tom, čo sa bude desiatovať, na pleciach detí nie je vždy najvhodnejšou voľbou. Málokteré dieťa si dobrovoľne vyberie celozrnné pečivo. Je pravdepodobnejšie, že siahne po obľúbených sušienkach, čipsoch, čokoláde alebo párku v rožku a tieto „dobrotky“ potom zapije presladenou malinovkou. Ešte horšou možnosťou je, že si dieťa za peniaze určené na jedlo kúpi niečo iné a na desiatu mu už peniaze nezostanú. Vďaka vynechaniu predpoludňajších jedál majú deti silnejší pocit hladu a v čase obeda alebo večere zjedia oveľa väčšiu porciu. Telo taký nápor energie nedokáže rýchlo spracovať a začne si ju ukladať do zásoby „na horšie časy“. Dôsledkom opakovaného prejedania môže byť nadváha alebo dokonca obezita školáka.

Rodičia by si mali na svoje ratolesti nájsť čas a desiatu niekedy pripraviť hrovou formou spoločne s deťmi. Ak dieťa absolvuje ranné prípravy v polospánku a odmieta raňajkovať, desiata mu potom nahrádza raňajky a je teda jediným zdrojom živín v priebehu predpoludnia. Preto jej treba venovať zvýšenú pozornosť. Keď sú deti najedené, môžu sa v škole lepšie sústrediť a majú všetky potrebné živiny aj dosť energie. Keď desiatu nemajú alebo nezodpovedá zásadám správnej výživy, často bývajú nepozorné a rýchlo sa unavia. V škole sa menej naučia, samotné učenie ich nebaví, pretože je pre nich symbolom niečoho unavujúceho.

Správne voľby kombinácií potravín na desiatu

Správnym základom vhodnej desiaty je celozrnné pečivo alebo chlieb natretý rastlinným tukom so šunkou alebo syrom. Obľúbené a zdravé sú aj rôzne tvarohové nátierky, ktoré sa dajú kúpiť hotové a šetria tak drahocenný čas rodičov. Nezabúdajte na ovocie a zeleninu, pričom výber prispôbte chutiam dieťaťa. Desiata by mala pokryť 10 až 15 percent denného energetického príjmu. Chlieb alebo pečivo s rastlinným tukom, šunka a/alebo tvrdý syr, chlieb alebo pečivo s nátierkou, jogurt (pod podmienkou, že téglík prežije nešetrné zaobchádzanie s taškou),

tvarohový dezert alebo ovocná výživa, zelenina a/alebo ovocie (celý kúsok, šalát ako súčasť obloženia sendviča), sušené ovocie, domáce müsli, zmes orechov, občas niečo sladké, najlepšie pripravené doma.

Nesprávne voľby kombinácií potravín na desiatu:

pečivo alebo chlieb s maslom a s trvanlivou salámou, pečivo alebo chlieb so sadlom, hamburger, cheeseburger, párok v rožku, grilovaná klobása, bageta s vypráženými nugetami alebo majonézovým dresingom, sladké pečivo (šišky, croissanty, koláčiky), čokoládové tyčinky, keksíky a napolitánky

Obed

Obed by mal akýmsi zavŕšením „hodovania“ v prvej polovici dňa. Dovtedy by sme totiž mali skonzumovať asi 60 % energie, ktorú za deň prijmemo, z toho obed by mal tvoriť približne 30 – 35 %. Bohužiaľ, väčšina rodičov nemá kontrolu nad tým, čo všetko môže ich dieťa cez deň v škole skonzumovať. Jedinou možnosťou je sledovať jedálny lístok v škole a pokiaľ je na výber z viacerých jedál, odporučiť dieťaťu, ktoré jedlo by si malo vybrať, aby jedlo zdravšie.



Obr. 14. Zdravý obed

Školské stravovanie detí je často diskutovaným problémom. Veľa rodičov si myslí, že školské jedálne lístky v žiadnom parametri nezodpovedajú zásadám zdravej výživy. Vedúci školských jedální majú k dispozícii spotrebný kôš a tiež odporúčené dávky a potraviny, ktoré by deťom mala školská jedáleň zabezpečiť, aby jedálny lístok zodpovedal odporúčaným zásadám zdravej stravy. Výživové odporúčania pre školské jedálne teda existujú.

Je pravda, že nie všetci rodičia majú o zdravom stravovaní správnu predstavu. Pokiaľ rodičia vyžadujú od školskej jedálne, aby pre ich deti pripravovala vegánske či makrobiotické pokrmy

alebo aby na sladenie nápojov nepoužívala cukor, ale náhradné sladidlá, je veľmi pravdepodobné, že sa nestretnú s nadšenou odozvou.

Väčšina rodičov má priamy vplyv na zloženie obedov svojich detí počas víkendov a školských prázdnin. Vtedy svoj výber môžete zamerať na zdravé potraviny a pokrmy.

Nie je nutné, aby súčasťou obeda bola vždy polievka. Pokiaľ je jedlo výdatné (napríklad cestoviny alebo knedle s omáčkou), nemusíte k nemu pripravovať polievku. A naopak, ak chcete na obed uvariť zahustenú polievku (zemiakovú, rajčinovú a pod.), môžete ju podávať ako samostatný pokrm (napríklad doplnený pečivom).

Čo by však určite malo byť súčasťou zdravého obeda, je zelenina alebo ovocie. Pokiaľ nie je zelenina (napríklad dusená zelenina) súčasťou samotného pokrmu, pridajte k hlavnému jedlu oblohu, misku šalátu alebo kompót.

Náš tip: Lahodné tofu s brokolicou a hráškom

Potrebujeme: 200 g tofu (cca 1 väčšie balenie), 250 g brokolice, 200 g zeleného hrášku (môže byť mrazený), 150 ml kyslej smotany, 1 PL rastlinného oleja, 4 PL vody, 1 ČL soli, 1/2 ČL cukru, 2 ČL mletého koriandra, príloha: ryža alebo iná obilnina

Postup: Nakrájame tofu a brokolicu. Vo väčšom hrnci na rozohriatom oleji krátko osmažíme korenia. Pridáme nakrájanú brokolicu s hráškom, pridáme vodu a prikryté podusíme. Pridáme smotanu a tofu, soľ a vodu, dobre zamiešame a pokračujeme vo varení ešte 5 minút. Podávame s ryžou alebo so pšeničnými plackami či s pečivom.

Olovrant

Olovrant by mal tvoriť už iba 10 % energetického príjmu. Popoludní a večer by sme energiu nemuseli stihnúť využiť a naše telo by si ju uložilo do zásoby. Nie je však dôležité iba množstvo jedla, ktoré deti na olovrant zjedia, záleží tiež na správnom výbere. Je vhodnejšie zamerať sa na potraviny, ktoré majú nižšiu energetickú hodnotu a glykemický index. Zasýtenie tak dlhšie vydrží a navyše organizmus nebude mať problémy s nadbytkom energie i pri väčšom objeme jedla. Pokiaľ však dieťa popoludní športuje (napríklad pravidelne trénuje), môžeme výdatnosť olovrantu prispôbiť tomu, čo potrebuje. Ani popoludní by pre nich nemal byť riešením na

zahnanie hladu stánok s rýchlym občerstvením. Vyvážený olovrant je celozrnné pečivo natreté rastlinným tukom, doplnené napríklad syrom.

Popoludní nedávajte deťom sladšie ovocie. Mali by si pochutnať radšej na zelenine alebo ovocí s nižším obsahom cukru.



Obr. 15. Zdravý olovrant

Správne voľby kombinácií potravín na olovrant:

chlieb a pečivo s rastlinným tukom, šunkou a/alebo tvrdým syrom, zelenina, menej sladké druhy ovocia: jablká, marhule, broskyne, citrusy

Nesprávne voľby kombinácií potravín na olovrant:

sladké pečivo a zákusky, trvanlivé salámy, paštéty, klobásy, sladké druhy ovocia: banány, hrozno

Večera

Posledné jedlo dňa predstavuje večera, ktorá by mala pokryť približne 15 – 20% denného energetického príjmu. Rovnako ako olovrant aj večera by mala byť dostatočne objemná a pritom menej energeticky výdatná. Nemusí byť zakaždým teplá.



Obr. 16. Zdravá večera

Otázkou zostáva, čo pripraviť dieťaťu, ktoré nemá počas dňa možnosť dať si teplý obed. V takom prípade je dôležité vychádzať z toho, čo vaše dieťa cez deň zjedlo, a večerou doplniť to, čo v strave chýbalo.

Správne voľby kombinácií potravín na večeru:

zeleninový šalát so syrom a s pečivom, cestovinový šalát s jogurtovým dresingom, chlieb s tvarohom a so žeruchou, chlieb s nátierkou, tvrdým syrom alebo so šunkou, zelenina

Nesprávne voľby kombinácií potravín na večeru:

sladká kaša, sladké pečivo, knedle s omáčkou, sladké druhy ovocia: banány, hrozno, mliečne dezerty: pudinky, sladený tvaroh

Posledné jedlo by malo byť podávané približne 3 hodiny pred spaním. Ak je vaše dieťa aktívne od rána do večera, športuje a má celkovo väčší výdaj energie, môžete mu v prípade hladu ešte po večeri niečo ľahšie dať. Šieste jedlo dňa nemusí byť vždy iba druhá večera, môže to byť aj druhý olovrant. Viac denných jedál sa odporúča aj pre deti s nízkou hmotnosťou.

Správne voľby kombinácií potravín posledného jedla dňa:

jogurt, tvrdý syr alebo tvaroh, šunka, kúsok zeleniny alebo menej sladkého ovocia

Nesprávne voľby kombinácií potravín na posledné jedlo dňa:

sladkosť alebo zákusok, trvanlivá saláma, zmrzlina, ďalšie hlavné jedlo¹³

Náš tip:

Potrebujeme: 300g marinovaných kuracích prs, 1/2 ľadového šalátu, 3 ks papriky, 7 ks menších paradajok, cibuľu, olivový olej, citrón, soľ, parmezán.

Postup: Na panvici si rozpálime olivový olej a sprudka mäso opečieme (5 –8 min). Po opečení dáme na obrúsok odkvapkať od prebytočného tuku. Zeleninu na šalát si nakrájame, dáme do misky, posolíme a dobre premiešame. Olivový olej zmiešame s trochou citróna a zalejeme ním šalát. Na tanier dáme šalát, kúsky mäsa, bagetu alebo ciabattu posypeme hoblinami parmezánu a môžeme podávať.

¹³ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vyvazena-strava/pravidelna-strava>

2 Mýty o výžive

Je jedno, čo jeme. Väčšina chorôb je aj tak dedičná.

Podľa výskumov je možné svoj zdravotný stav ovplyvniť životným štýlom až z 30 %. Jedným z jeho hlavných faktorov je samozrejme aj jedálny lístok, ktorý sa na našom zdravotnom stave môže podpísať pozitívnym aj negatívnym spôsobom. Správny jedálny lístok pomáha pri prevencii napríklad srdcovo-cievnych chorôb, nádorových ochorení, niektorých metabolických ochorení, hladiny cholesterolu a tukov v krvi, obezity.

Teplé jedlo 2-krát denne je nutnosť.

Nie je, avšak neustále by sme mali mať na pamäti zásady vyváženej stravy. Napríklad namiesto chleba s maslom a salámou je oveľa vhodnejší chlieb, rastlinný tuk, plátok tvrdého syra a niekoľko kúskov zeleniny.

Polievka je nevyhnutnou súčasťou obeda.

Polievku netreba podávať vždy, záleží na zložení obeda a na chuti dieťaťa. Polievka môže povzbudiť chuť do jedla, v chladnejších dňoch môže zahriať, sýtejšiu polievku môžeme podávať aj ako samostatné jedlo.

Viac tukov = viac cholesterolu.

Množstvo tuku v potravinách neovplyvňuje množstvo cholesterolu. Rozdiel je dobre viditeľný napríklad v prípade tukov na natieranie pečiva. Zatiaľ čo maslo má asi 82 g tuku a takmer 300 mg cholesterolu v 100 g, rastlinný olej má takmer 100 % tuku a žiadny cholesterol. Rozdiely sú aj u najrôznejších druhov mäsa, mliečnych výrobkov.

Dieťa z bacuľatých líčok vyrastie.

Detský vek je špecifický tým, že dochádza k rastovým skokom – v niektorých obdobiach výška stagnuje a potom dieťa odrazu rýchlo a veľa vyrastie. Rodičia by sa na to však nemali spoliehať a mali by udržiavať správnu životosprávu dieťaťa s dostatkom pohybu.

Dieťa treba nútiť, aby všetko dojedalo.

Rodičia by mali vedieť, kedy má dieťa už dosť a aké jedlo mu chutí či nechutí. Pokiaľ budú dieťa do jedla nútiť, môže si k nemu vypestovať odpor. Zároveň by však rodičia nemali podliehať

nátlaku dieťaťa a podriaďovať sa jeho chutiam. Mohlo by to viesť k prejedaniu, nevyváženému jedálnemu lístku či ďalším problémom (napríklad k obezite).

Dieťa musí jesť každý deň mäso.

Nemusí, avšak strava dieťaťa by mala byť pestrá a vyvážená, preto mäso z jedálneho lístka nevynechávame. Dávame však prednosť chudému mäsu, hydine, rybám (pozor na kosti).

Je jedno, aké mliečne výrobky dieťa konzumuje.

Dieťa potrebuje na svoj rast aj kvalitné mlieko a mliečne výrobky. Vhodnejšie sú výrobky so zníženým množstvom tuku (nie nízkotučné) a prospešné sú aj kyslé mliečne výrobky.¹⁴

Čoho jeme málo

Odporúčania odborníkov na zdravú výživu počúvame z každej strany: „Denne zjedzte dostatok cereálií, uprednostňujte celozrnné pečivo pred bielym, denne 5 porcií ovocia a zeleniny, dostatok mliečnych výrobkov a takisto 2-krát týždenne ryby.“ Väčšina ľudí tieto odporúčania pozná alebo o nich aspoň počula, avšak nedodríava ich. Čoho sa nedodríavanie výživových odporúčaní týka?

5-krát denne ovocie a zelenina!

Ovocie a zelenina sú cennými zdrojmi vitamínov, minerálnych látok a vlákniny, preto by sme ich



mali jesť 5-krát denne, mali by byť teda súčasťou každého denného jedla detí i dospelých. Navyše, keby deti mali dostatočný prísun vitamínov a minerálnych látok z ovocia, zeleniny, zo strukovín a z cereálií, mliečnych výrobkov a mäsa,

Obr. 17. Ovocie

nemuseli by im ich rodičia denne podávať vo forme tabletiiek či šumivých nápojov. Všeobecne by sa tieto preparáty mali užívať výhradne v období chrípky, pri oslabení imunity alebo pri striedaní ročných období. Vždy treba ich užívanie konzultovať s praktickým detským lekárom.

¹⁴ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/najcastejsie-chyby-vo-vyzive-deti/myty-o-vyzive>

2-krát týždenne ryby!

Z celého radu štúdií vyplýva, že aj keď o odporúčaní jesť ryby 2-krát týždenne vieme, len málokto ich dodržiava. Ryby by sme nemali jesť len preto, aby sme si mohli 2-krát do týždňa „odškrtnúť“ splnenie povinnosti. Ryby obsahujú veľmi dôležité látky, omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré prospievajú zdraviu srdca a ciev a v prípade detí navyše podporujú správny rast a duševný vývoj. Kyselina dokosahexaenová (DHA), ktorá sa nachádza v rybom oleji, je nevyhnutná na stavbu mozgu, tvorbu nervových dráh a ochranu nervových vlákien. Tak sa môžu informácie šíriť rýchlejšie a bezpečnejšie, deťom sa ľahšie učí a majú lepšiu pamäť. Kyselina DHA patrí do skupiny omega-3 nenasýtených mastných kyselín, ktoré nezabezpečujú len dobré známky v škole, ale učenie a pamäť podporujú aj u dospelých a seniorov. Nervová sústava človeka sa vyvíja už od počatia, najrýchlejšie rastie v prvých dvoch rokoch života. Kyselina DHA je teda veľmi potrebná i v tomto období života. Dostatok omega-3 nenasýtených mastných kyselín obsahuje aj materské mlieko. Naše telo si nedokáže tieto dve látky takmer vôbec vytvoriť, preto ich musíme prijímať v strave. A práve rybí tuk je ich hlavným zdrojom. Možnosťou sú aj potravinové doplnky alebo obohatené potraviny.

Rastlinné tuky a oleje!

Možno vám vaše babičky alebo mamičky dávajú dobré rady do života. Jednou z nich je aj to, že pre dieťa je vhodné len maslo – na pečivo a chlieb aj na varenie. Nie je to však pravda. Maslo a živočíšne tuky vôbec obsahujú cholesterol a nasýtené mastné kyseliny, ktoré prispievajú k zvyšovaniu hladiny cholesterolu a tým k rozvoju aterosklerózy a ďalších srdcovo-cievnych ochorení.

Myslíte si, že v prípade detí sa netreba takýmto „strašiakmi“ zaoberať? Choroby srdca a ciev nie sú ochorenia, ktoré prepuknú zo dňa na deň, a ani ich nemôžeme chytiť tak ako napríklad chrípku. Dlhé roky prebiehajú v našom tele zmeny, ktoré sa raz (väčšinou až v dospelosti) prejavia. Ich pôvod je však možné nájsť už v detskom veku. Neznamená to pochopiteľne, že jeden „prehrešok“ zníži možnosť zdravého života vášho potomka, ale pri dlhodobom konzumovaní stravy s nesprávnym zložením sa nepriaznivý výsledok dostaví.

Zdravším variantom sú rastlinné oleje a tuky, ktoré nielenže neobsahujú cholesterol, ale majú nenasýtené mastné kyseliny, ktoré prospievajú zdraviu srdca a ciev. Tieto nenasýtené mastné

kyseliny, predovšetkým alfa-linolenová (ALA), navyše prispievajú k správne mu rastu a duševnému vývoju detí. Ich dostatok v tele zabezpečuje, že jednotlivé nervové spoje sú pružné a informácie sa tak môžu šíriť veľmi rýchlo. Prispievajú aj k tomu, že si deti, ale aj dospelí, veci ľahšie pamätajú a lepšie si osvojujú nové znalosti a zručnosti. Kyselina alfa-linolenová podporuje tiež koncentráciu, je známy jej priaznivý vplyv na hyperaktívne deti (syndróm ADHD) či na stavy depresie.

Rastlinné tuky a oleje teda do zdravého jedálneho lístka neodmysliteľne patria. Navyše sa už ani nemusíme báť škodlivých transmastných kyselín, ktoré vznikali pri stužovaní rastlinných olejov na tuky. Výrobný proces, ktorý ich vznik spôsobil, dnes už totiž väčšina výrobcov nepoužíva.¹⁵

Čoho jeme veľa

S nesprávnymi stravovacími návykmi a neskôr aj s možným zvyšovaním telesnej hmotnosti súvisí často nadbytočná konzumácia niektorých druhov nevhodných potravín. Najčastejšie sú to práve spomínané sladkosti, ale aj údeniny, pokrmy z bufetov a prevádzok rýchleho občerstvenia, najrôznejšie solené potraviny a pochutiny. Aj keď sa to na prvý pohľad nezdá, pre deti sú nevhodné aj nízkotučné potraviny, nízkotučné rastlinné tuky či mliečne výrobky.

Sladkosti

Veľmi častou a stále sa opakujúcou chybou je nadmerná konzumácia sladkostí. Obľúbené sú sladké pokrmy, buchty, žemľovky, palacinky a pod. Nemusíme sa preto čudovať vyššiemu výskytu nadváhy a obezity u detí. Nadmerná konzumácia sladkostí, pokiaľ nie je kompenzovaná dostatočnou pohybovou aktivitou, vedie k zvyšovaniu telesnej hmotnosti, nehovoriac o neblahom vplyve cukru na zubnú sklovinu a tvorbu zubného kazu.



Obr. 18. Palacinky

Ak majú deti v strave veľa jednoduchých sacharidov (ich zdrojom sú práve sladkosti), ktoré nie sú vykompenzované dostatkom pohybu, premieňajú sa nadbytočné sacharidy na tuky a ukladajú

¹⁵ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/najcastejsie-chyby-vo-vyzive-deti/coho-jeme-malo>

sa. V normálnom jedálnom lístku zdravých detí majú sladkosti, samozrejme, svoje miesto, nemali by však tvoriť jeho základ. Môžeme dať prednosť ich zdravším variantom, kvalitným čokoládam s vysokým podielom kakaa, sušenému ovociu, orechom, müsli výrobkom. Sladkosti navyše môžu v poleve či náplni obsahovať tuky s nevhodným zložením, majú minimum vitamínov a minerálnych látok.

Obľúbenými maškrtami sú nielen sladkosti, ale aj čipsy, chrumky alebo solené oriešky. Nielen deti, ale aj ich najbližší vzor, rodičia, si ich berú k sledovaniu televízie, čítaniu knihy. Deti si ich kupujú v škole na desiatu či obed. Nadmerný príjem soli môže viesť k ťažkostiam s obličkami alebo k zvýšenému zadržovaniu vody v tele a tým k zvyšovaniu telesnej hmotnosti. Slané pochutiny je možné nahradiť napríklad zeleninovými jednohubkami. Najlepšie je pri sledovaní televízie, pri čítaní alebo učení nejесť vôbec.

Fast food

K zvyšovaniu telesnej hmotnosti, ale aj hladiny cholesterolu a tukov v krvi prispieva časté stravovanie v bufetoch a prevádzkach rýchleho občerstvenia. Väčšina ponúkaných jedál je bohatá nielen na spomínané jednoduché sacharidy, ale aj na tuky s nevhodným zložením (s nasýtenými mastnými kyselinami alebo transmastnými kyselinami), cholesterol a soľ.



Fast food by sa teda nemal v zdravom jedálnom lístku detí (ani dospelých) v žiadnom prípade objavovať každý deň. Ak si deti nejaké jedlo z rýchleho občerstvenia dajú, mali by potom svoj denný jedálny lístok doplniť dostatkom zeleniny a ovocia (ktoré sú mimochodom na výber aj vo fast foodoch) a v tento deň už nejесť údeniny alebo ďalšie tučné jedlá.

Obr. 19. Rýchle občerstvenie

Navyše, ak si dieťa kúpi hamburger v školskom bufete alebo v stánku pred školou a zje ho na desiatu, prijme množstvo energie, ktoré zodpovedá obedu. Na pestrý a vyvážený obed dieťa potom nemá chuť, nie je dostatočne hladné, prichádza o celý rad potrebných látok alebo skonzumuje aj obed a celkový energetický príjem za deň výrazne stúpne. Pokiaľ obed dieťa „nevybehá“, môže sa jeho hmotnosť po čase neúmerne zvyšovať. Stravovanie v stánkoch a prevádzkach rýchleho občerstvenia je rýchle, pohodlné a hlavne chutné. Deti si naň preto veľmi

ľahko zvyknú. Fastfoodové pokrmy sú veľmi často bohaté na tuky, cholesterol, jednoduché sacharidy a soľ. Rozhodne by nemali tvoriť hlavnú časť detského jedálneho lístka.

Nízkotučné potraviny

Stretávame sa však aj s opačným prístupom. Mamičky sa boja, aby ich dieťa nepribralo, aby nejedlo príliš veľa tukov, takže mu od malička dávajú nízkotučné potraviny (mlieko a mliečne výrobky, tuky) a pokrmy pripravujú prakticky bez tuku. Pre zdravú výživu detí však nie je dobré, ak v nej tuky úplne chýbajú alebo ich je veľmi málo, pretože ich potrebujú nielen ako zdroj energie, ale aj pre správny rast a vývoj, využitie vitamínov rozpustných v tukoch alebo pre tvorbu niektorých hormónov. Nejde teda vylúčenie tukov z jedálneho lístka dieťaťa, ale sústrediť sa na ich vhodný výber.¹⁶

¹⁶ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/najcastejsie-chyby-vo-vyzive-deti/coho-jeme-vela>

3 Vplyv výživy na vývoj a regeneráciu organizmu

Od jedla závisí schopnosť učiť sa. Ješť potrebujeme, aby boli zaistené životné funkcie, aby sme mohli rásť a vyvíjať sa. Preto jeme niekoľkokrát denne dostatočné množstvo potravy, získavame z nej energiu, využívame jednotlivé živiny – bielkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerálne látky a pod. Takisto vieme, že nie je jedno, akého sú jednotlivé živiny pôvodu. Aký majú vlastne vplyv konkrétne zložky výživy na vývoj a zdravie človeka? Pozrime sa na zložky potravy, ktoré ovplyvňujú rozvoj nervovej sústavy a duševný vývoj detí.

Mozog a duševný vývoj

Mozog začína rásť už od počatia dieťaťa. V priebehu prvej polovice tehotenstva sa mozgové bunky množia rýchlosťou trinásťnásobku za sekundu. Výsledný počet mozgových buniek niekoľkonásobne prevyšuje počet obyvateľov planéty Zem, je ich približne 100 miliárd.



Obr. 20. Mozog

Mozog rastie najrýchlejšie v prvých dvoch rokoch života a približne v piatich rokoch dosiahne svoju konečnú veľkosť. Okrem rastu sa v mozgu množia nervové dráhy, ktoré umožňujú prenos nervových signálov a nervová sústava sa rozvetvuje po celom tele. Pretože mozog a celá nervová sústava rastú a rozvíjajú sa, vyvíjajú sa tiež schopnosti dieťaťa. Na začiatku bábätko nekoordinovane trhavo pohybuje končatinami, osvojuje si sací reflex, neskôr sa učí pohybovať a uchopovať rôzne predmety, poznáva ľudí vo svojom okolí. Toto všetko je prejav duševného vývoja dieťaťa. Pokračuje spolu s poznávaním nového okolitého sveta, neskôr učením sa v škole, pri hrách, kreslení, športe alebo hre na hudobný nástroj. Aj keď je už rast mozgu u väčších detí takmer dokončený, duševný vývoj pokračuje aj naďalej.

Vplyv výživy

Rovnako ako je vápnik základným stavebným kameňom kostí alebo ako sú svaly zostavené z bielkovín, patrí medzi najviac zastúpené látky v mozgu tuk. Tvorí približne 60 % suchej časti

mozgu, pričom asi tretinu predstavujú tzv. nenasýtené mastné kyseliny. Medzi jednotlivými nenasýtenými mastnými kyselinami sú za správny rast nervovej sústavy a duševného vývoja detí zodpovedné predovšetkým kyseliny α -linolenová (ALA) a dekosahexaenová (DHA). Pomáhajú im aj vitamíny B, predovšetkým B1, B6, B12 a kyselina listová (vitamín B4). Dôležité sú aj železo, jód, zinok či bielkoviny.

Nenasýtené mastné kyseliny

Ako bolo povedané, mozog je zložený z veľkej časti tuku. Nenasýtená mastná kyselina DHA, ktorá je súčasťou tukov, je vlastne základným stavebným prvkom mozgu a nervových buniek. Spolu s ňou pôsobí ďalšia nenasýtená mastná kyselina – α -linolenová (ALA). Ich dostatok v tele zaisťuje, že sú jednotlivé nervové spoje pružnejšie a informácia sa tak môže šíriť veľmi rýchlo. Prispievajú aj k tomu, že si nielen naše deti, ale i my dospelí informácie ľahšie zapamätáme a ľahšie sa učíme novým schopnostiam. Podporujú koncentráciu, známy je ich vplyv na hyperaktívne deti či na stavy depresie.

Kde môžeme tieto živiny nájsť, aby ste mohli dávať deťom všetko potrebné?

Kyselina ALA sa vyskytuje v rastlinných olejoch lisovaných zo semiačok repky, ľanu, sóje alebo napríklad vlašských orechov. Práve vlašské alebo búrské oriešky (nesolené) sú ďalším zdrojom kyseliny ALA. Kyselina DHA sa vo veľkej miere vyskytuje v rybom tuku. Lyžička rybieho tuku ráno už ale „vyšla z módy“, a tak odborníci na výživu odporúčajú jesť 2 porcie (cca 240 g) rybieho mäsa za týždeň. Pre najmenších je hlavným zdrojom DHA materské mlieko. Ako odporúčané množstvo DHA na deň sa najčastejšie uvádza cca 150 – 200 mg deťom vo veku 6 mesiacov až 18 rokov. Dospelým sa odporúča 200 mg, čo po prepočítaní zodpovedá približne dvom porciám tučného rybieho mäsa (sardinka, makrela, tuniak, losos, treska, pstruh, kapor, úhor).

Vitamíny B

Na správnom fungovaní nervovej sústavy sa podieľa množstvo vitamínov. Najdôležitejšími sú vitamíny B1, B6, B12 a kyselina listová (vitamín B4). Spoločne prispievajú k správnej výžive mozgu, k dodávaniu energie, ale zaisťujú aj pružnosť nervových vlákien, čím prispievajú k rýchlemu a bezpečnému prenosu informácií medzi jednotlivými nervovými bunkami. Navyše sú

veľmi dôležité pre tvorbu samotných prenášačov nervových vzruchov (neurotransmitterov). Hlavnými zdrojmi vitamínov skupiny B sú obilniny, celozrnné pečivo, strukoviny, orechy, sója, listová zelenina, mlieko alebo mäso. Dostatočný prísun je potrebný v každom veku. Nedostatočný príjem nenasýtených mastných kyselín stravou má na naše telo dokázateľne nepriaznivý vplyv. V prípade ich nedostatku sa deti horšie sústredia a menej si pamätajú, učenie im nejde tak dobre. Podľa štúdie dánskych vedcov pravidelná konzumácia rybieho mäsa v období tehotenstva výrazne znižuje riziko predčasného pôrodu. Medzi ženami, ktoré počas tehotenstva nejedli ryby vôbec, predčasnému pôrodu bolo vystavených takmer 8 %, naopak žien, ktoré ryby jedli, sa predčasný pôrod týkal iba v 1,9 %. Nenasýtené mastné kyseliny sú pre náš mozog potrebné po celý život i v starobe. Seniori, ktorí si pravidelne dožičia porciu ryby aspoň 1-krát za týždeň, sú oveľa lepší v pamäťových testoch ako tí, ktorí ryby nejedia. Existujú aj štúdie, ktoré nenasýteným mastným kyselinám pripisujú pozitívny vplyv na depresívne stavy, zmiernenie kolísaniu nálad alebo zvýšenie športového výkonu.



Obr. 21. Vitamíny B

Dostatočný prísun nenasýtených mastných kyselín a vitamínov B má dokázateľne pozitívne účinky na rast a vývoj mozgu a celej nervovej sústavy a taktiež na duševný vývoj dieťaťa od počatia až po dospelosť. Pretože sa človek učí v priebehu celého svojho života, mali by byť tieto živiny trvalou súčasťou jeho stravy.

Dostatočný príjem nenasýtených mastných kyselín DHA si môžeme zaistiť dvoma porcami rybieho mäsa týždenne, potrebné množstvo ALA získame z rastlinných olejov a orechov. Pretože však podľa súčasných skúseností málokto toto odporúčanie dokáže splniť, sú možnosťou potravinové doplnky alebo obohatené potraviny.

Vitamín B1

Niekedy sa mu tiež hovorí „duševný vitamín“. Chráni nervy pred zápalovými ochoreniami a pôsobí proti náladovosti a podráždenosti. Je potrebný na udržanie pozornosti a dobrú pamäť.

Vitamín B6

Je rovnako dôležitý na pevné nervy ako ďalšie vitamíny skupiny B. Podporuje schopnosť sústrediť sa, jeho dostatok obmedzuje nervozitu.

Vitamín B12

Tento vitamín sa priamo podieľa na tvorbe látok zaisťujúcich dobrú náladu. Podporuje vyrovnanosť a pomáha zmierniť prejavy stresu a depresie.

Kyselina listová

Pomáha udržiavať duševné zdravie a dobrú psychickú pohodu. Pokiaľ je jej nedostatok v tehotenstve, môžu sa u budúceho dieťaťa objaviť poškodené nervové trubice.¹⁷

Ako naučiť deti lepšie jesť

Väčšina rodičov má rovnaké skúsenosti – v dobrej viere pripravíte pre svoju rodinu chutné a zdravé jedlo, a potom pozorujete svoje dieťa, ako nad ním sedí, kúsok jedla posúva po tanieri a neje.

Ponúkame vám niekoľko overených, praktických a v podstate jednoduchých postupov, ako deti postupne naučiť jesť to, čo je pre ne dobré, napríklad viac zeleniny a ovocia.

1. Nechajte deti „prísť jedlu na chuť“

Strava by mala byť pestrá, preto je dôležité, aby deti poznávali širokú paletu chutí. Niektoré jedlá deťom chutia hneď na prvýkrát, iné potrebujú ochutnať niekoľkokrát, kým im „prídu na chuť“, a niektorá jedlá si neoblúbia nikdy. Keď svoje dieťa chcete naučiť jesť niečo nové, nechajte ho to niekoľkokrát vyskúšať. Je dôležité vedieť, že stačí len málo, možno len jediné zahryznutie do kúska novej zeleniny alebo ovocia. Keď dieťa bude vedieť, že ho nenútite zjesť celú veľkú porciu novej potraviny, nebude sa báť skúšať ďalej. Pokiaľ ho novinka nezaujme ani po opakovaných ochutnaniach (presný počet stanovený nie je, ale stačí len 3- až 4-krát), vyskúšajte niečo iné, napríklad iný druh zeleniny alebo ovocia. Nenúťte deti jesť niečo, čo im naozaj nechutí, tým len posilníte ich odpor k danej potravine. Neprestávajúť však deťom nové potraviny ponúkať, niekedy totiž začnú niečo nové jesť, aj keď to predtým niekoľkokrát odmietli.

¹⁷ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/ako-suvisi-jedenie-a-ucenie/od-jedla-zavisi-schopnost-ucit-sa>

2. Buďte príkladom

Mnoho vecí sa deti naučia tým, že napodobujú svojich starších súrodencov a dospelých. Preto ak chcete deťom vštepiť zdravé stravovacie návyky, mali by ste ich sami dodržiavať. Dávajte si pozor na to, čo hovoríte a robíte, deti vás vnímajú a napodobujú. Keď si budete nabudúce naberáť šalát, naložte si poriadnu porciu a ešte poznamenajte, ako veľmi máte radi šalát. Uvidíte, že deti sediace pri stole ho budú o chvíľu tiež schuti jesť.

3. Dajte deťom možnosť vybrať si

Najmä pri ovocí a zelenine je dôležité dať deťom možnosť vybrať si aspoň z dvoch alebo troch druhov. Keď sa dieťaťa ráno spýtate, či chce pomarančový džús alebo ananásový, učíte ho tak rozhodovať sa a uplatňovať vlastnú vôľu. To isté platí aj o ďalších jedlách – keď si dieťa môže vybrať, ktorú zo zeleninových príloh (napríklad „baby“ mrkvičku, hrášok alebo kapustičku) si dá na obed, uvedomí si, že na jeho názore záleží. Zároveň mu umožníte, aby si vybralo to, čo mu viac chutí alebo čo ho viac láka (keď si vyberie vami navrhnutú novinku).

4. Majte zeleninu a ovocie poruke

Keď deti pribehnú domov na olovrant, zväčša siahnu po tom, čo je hneď poruke. Zariadte to teda tak, aby zelenina, ovocie a iné zdravé pokrmy ležali práve tam, kde ich deti uvidia ako prvé. Na kuchynskom stole nechajte misu plnú ovocia a zeleniny. Ovocné džúsy dajte v chladničke na miesto, ktoré je pre deti najdosiahnuteľnejšie. Nech sú deťom na očiach hneď, keď budú hľadať niečo studené na pitie. Takisto môžete do chladničky nachystať malé plastové vrecko s kúskami ovocia alebo zeleniny, ktoré si deti budú môcť vziať so sebou von.

5. Zapojte fantáziu

Jesť ovocie a zeleninu môže byť nudné, ale keď deťom umožníte zapojiť fantáziu, začne ich to baviť. Môžete napríklad skúsiť dať deťom ošúpanú zeleninu a ovocie a nechať ich, nech si do nich vykrajujú vtipné tváre alebo zvieratká. Zatiaľ čo budú vytvárať svoje umelecké dielko, určite im nejaký odkrojený kúsok príde na chuť. Podobne sa môžete hrať s usporiadaním kúskov jedla na detskom tanieri, fantázii sa medze nekladú.

6. Hlavne, keď to chrúme

Väčšina detí obľubuje chrumkavé dobroty, najradšej malé kúsky na jedno či dve zahryznutia. Surová zelenina nakrájaná na pozdĺžne kúsky a servírovaná s jogurtovou alebo smotanovou

zálievkou na namáčanie je obvykle zaručeným úspechom. Podobne je to so sladkými kúskami čerstvého ovocia. Takže ak váš malý školák odmieta jesť dusenú brokolicu alebo mrkvu, skúste mu ponúknuť hlavičky surovej brokolice (alebo kúsky surovej mrkvy) s trochou ochutenej kyslej smotany. Možno budete prekvapení, ako rýchlo v ňom chrumková zelenina zmizne.

7. Deti rady pomáhajú

Deti oveľa radšej vyskúšajú niečo, čo samy pomáhali pripravovať. Nechajte ich podieľať sa na vymýšľaní jedál – nech napríklad samy nájdú recept, ktorý sa im páči. Môžu ich nájsť v kuchárskej knihe, časopisoch alebo na internete, môžu sa inšpirovať u kamarátov. Keď budú mať recept, môžu si vyskúšať pripraviť nákupný zoznam alebo sa zapojiť do hľadania zaujímavých potravín v obchode. Doma potom podľa ich receptu pokrm spoločne s nimi pripravíte a uvidíte, že ich nebudete musieť do jedla nútiť.

8. Pridávajú zeleninu a ovocie do obľúbených detských jedál

Ide o úplne jednoduchý a účinný spôsob, ako deti primäť ku konzumácii väčšieho množstva zeleniny a ovocia. Treba na to len myslieť a nezabudnúť. K rannej porcii cereálií pridajte na plátky nakrájaný banán, syrovú pizzu ozdobte kúskami červenej a zelenej papriky alebo pripravte pravý jahodový kokteil (z mrazených jahôd, jogurtu a mlieka). Do sendviča pridajte šalát alebo kúsky uhorky či red'kovky, do kuracieho vývaru kúsky mrkvy, zeleru, petržlenu. Možností je skutočne neúrekom, iste vám napadne mnoho ďalších spôsobov, ako do jedálneho lístka vašich detí zaradiť ešte viac ovocia a zeleniny.¹⁸

Čo sledovať na obaloch potravín

Informácií na obaloch je pomerne veľa. Základné pravidlá na to, čo na obaloch uvádzať, stanovuje zákon. Ten napríklad detailne určuje spôsob označenia množstva potraviny, spôsob uvádzania dátumu minimálnej trvanlivosti, údaje o spôsobe použitia potraviny, jej zložení, prídavných látkach, geneticky modifikovaných surovinách použitých vo výrobku či údaje o látkach určených na aromatizovanie potravín.¹⁹

¹⁸<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/ako-suvisi-jedenie-a-ucenie/nezabudli-ste-svojim-detom-natriet-desiatu>

¹⁹<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/tipy-pre-rodicov/ako-naucit-deti-lepsie-jest>

Energetická hodnota

Energetická hodnota je údaj, ktorý udáva množstvo kcal alebo kJ v danom výrobku. Energetickú hodnotu je dobré sledovať, ak potrebujeme upraviť hmotnosť. Energetická hodnota celodennej stravy by sa mala rovnať energetickému výdaju. Ak je tento pomer narušený, môže dôjsť k vzniku nadváhy až obezity. Informáciám na obaloch potravín by spotrebiteľia mali venovať náležitú pozornosť, pretože vďaka nim si môžu zostaviť zdravý jedálny lístok. Z uvedených základných výživových hodnôt každej označenej potraviny môžete zistiť, koľko je v bežnej porcii energie, tuku, sacharidov, bielkovín, niekedy aj vlákniny, cholesterolu, sodíka, vitamínov a minerálov.



Obr. 22. Váha

Výrobok môže navyše obsahovať informácie týkajúce sa ďalších výživových hodnôt potraviny. Informácie o výživových hodnotách pomáhajú sledovať príjem potravinových zložiek nielen z pohľadu pozitívnych účinkov. Môžeme ich využiť aj na to, aby sme eliminovali živiny, ktorých chceme konzumovať menej. Množstvo kalórií a živín v jednej porcii je samozrejme ovplyvnené veľkosťou tejto porcie.

Výživové hodnoty

Výživové hodnoty nám pomáhajú sledovať príjem potravín a ich jednotlivých zložiek. Informácie o výživových hodnotách použite na to, aby ste redukovali tie živiny, ktorým sa chcete vyhnúť, a naopak zvýšili príjem tých, ktorým chcete dať prednosť.

Hodnota živín v jednej porcii je ovplyvnená veľkosťou tejto porcie. Na výrobkoch sú zvyčajne uvedené výživové hodnoty obsiahnuté v 100 g výrobku.

V prípade, že výrobok nedosahuje množstvo 100 g, nájdeme niekedy na etikete aj výživové hodnoty jednej porcie alebo jedného balenia. Ak si dáte napríklad malú sušienku, výživové hodnoty v tejto jednej porcii môžu byť v porovnaní so „stogramovými“ iba štvrtinové. Môže to však byť i naopak. Výživové hodnoty veľkého hamburgera sa nemusia zdať príliš vysoké, pretože sú uvedené na 100 g. Pritom veľké hamburgery môžu mať aj 250 g, čiže dvaaplnásobok uvedených hodnôt. Výživové hodnoty slúžia na to, aby sme si mohli vyberať výrobky, ktoré nám

vyhovujú, či už sa stravujeme v rámci zásad zdravej výživy, alebo musíme dodržiavať diétne odporúčania.²⁰

Redukčná diéta v detskom veku

Redukcia hmotnosti v detskom veku má svoje špecifiká. Pretože mladý organizmus sa ešte vyvíja a nie všetky vnútorné systémy sú už kompletne dobudované, musíme u takéhoto dieťaťa aj pri diétnom, redukčnom režime rešpektovať a zabezpečiť primerané výškové prírastky a dobudovanie vnútorných systémov a pochodov. Na tieto úlohy musí byť k dispozícii dostatok stavebných a ochranných živín. Sú to hlavne kvalitné bielkoviny s kompletným spektrom aminokyselín, ktoré sú stavebným materiálom pre všetky potrebné štruktúry a funkcie. Dostatočný prísun vitamínov, minerálov a stopových prvkov zabezpečí optimálny priebeh všetkých metabolických procesov.

Vhodné je podávať malé porcie 5- až 6-krát denne. Rozdelenie príjmu energie má byť takéto: 20 % raňajky, 10 % desiata, 35 % obed, 10 % olovrant, 20 % večera, eventuálne druhá večera 5 %. Väčšina potravy sa podáva v prvej polovici dňa. Deti by mali dostatočne raňajkovať a desiatovať, aby mali dostatok energie do školy aj na šport. Na obed odporúčame podávanie polievok, preferujeme zeleninové alebo mäsové vývary bez cestovín, pretože prispievajú k pocitu nasýtenia a pritom majú nízku energetickú hodnotu. Dôležitou súčasťou redukčnej diéty sú látky obsahujúce hrubú vlákninu. Táto hrubá vláknina naplní svojím objemom žalúdok, čo vedie k pocitu nasýtenia. Obézne deti často trpia zápchami a vláknina tým, že zväčšuje črevný obsah a dráždi steny tráviaceho systému k peristaltickým pohybom, podporuje pravidelné vyprázdňovanie. Je nutné si však uvedomiť, že i niektoré druhy ovocia majú značné množstvo sacharidov a značnú energetickú hodnotu; tieto druhy neodporúčame.

U detí nemôžeme ani pri redukčnej diéte celkom vylúčiť zo stravy tuky. Sú zdrojom energie, prekursorom bunkových štruktúr a nosičom vitamínov A, D, E, K rozpustných v tukoch. Preferujeme však rastlinné tuky. Pri príprave jedál sa odporúča varenie, dusenie, pečenie v alobale alebo na teflónových panviciach.

²⁰ <http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/tipy-pre-rodicov/co-sledovat-na-obaloch-potravin>

Ak vznikne u dieťaťa pocit hladu medzi jedlom, utišujeme ho podaním zeleniny. Jedálny lístok dieťaťa musí byť pestrý, jedlá chutne upravené. Je veľmi dôležité, aby diétne opatrenia dodržiavala celá rodina a zbytočne nedráždila obézne dieťa. Veľmi dôležité je, aby deti dodržiavali pitný režim. Odporúča sa čistá voda, resp. nesladené ovocné a bylinkové čaje, nízkomineralizované nesýtené minerálne vody.

Sacharidové prílohy: ryžu, knedličky, zemiaky, cestoviny obmedzujeme, preferujeme dusenú zeleninu a časť zeleniny ponúkame v surovom stave.

Výrazne znižujeme príjem tukov, preferujeme rastlinné tuky. Príjem nasýtených a hlavne skrytých tukov z tučného mäsa, mäsových a údenárskych výrobkov maximálne obmedzíme až vylúčime. V jedálničku detí preferujeme chudé mäso ako zdroj esenciálnych aminokyselín, vitamínu B12 a železa. Nesmieme zabúdať na pravidelnú konzumáciu rýb a výrobkov z nich. Sú zdrojom omega-3 nenasýtených mastných kyselín s ochranným efektom. Takisto nesmieme zabúdať na konzumáciu mlieka a nízkotučných kyslomliečnych výrobkov a syrov ako zdroja potrebného vápnika pre vývoj kostry a zubov. Treba výrazne obmedziť príjem rafinovaného cukru, cukrárenských výrobkov a sladených nápojov. Sóju považujeme za doplnok stravy, nie však za náhradu bielkovín mäsa a mlieka. Pri nadmernej konzumácii môže spôsobiť i alergiu. Obmedzujeme dráždivé komponenty stravy, jedlo príliš nesolíme, dochucujeme vňaťami. Aj deti treba naučiť jesť striedmo, pravidelne, bez náhlenia a stravu dobre požiť.²¹

Stravou proti detskej únave

„Je koniec prázdnin, začal sa školský rok a s ním aj viac povinností, ktoré musia deti plniť. Zdá sa vám, že vaše dieťa je malátne, nesústredené, podráždené, napriek snahe má horšie výsledky v škole, nevie sa koncentrovať, ťažko si zapamätáva a vníma nové informácie, aj fyzická výkonnosť je znížená, je spavé, trpí nechutenstvom, často ho bolí hlava? Sú to symptómy únavy.“ (MUDr. Alžbeta Béderová, CSc., Združenie pre zdravie a výživu)

Únava nie je samoučelná, má významnú varovnú rolu. Je to ochranný signál, ktorý varuje pred preťažením, vyzýva k odpočinku, vypnutiu, k úprave životosprávy, denného režimu detí. Závisí

²¹<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/pomahame-zdravou-stravou/redukna-dieta-v-detskom-veku>

tiež od telesnej stavby, aktuálnej kondície a zdravotného stavu dieťaťa, stupňa fyzickej a psychickej adaptability a schopnosti aktívne regenerovať a odpočívať.

Citlivejšie dieťa, ktoré okrem školských povinností rodičia neprimerane zaťažili rôznymi krúžkami a nerešpektovali pre detský vek optimálny režim práce a relaxu, často reaguje uvedenými ochrannými mechanizmami. Navyše, ak je v rodine zlá atmosféra, rodičia neprejavujú záujem o úspechy, ale aj príčiny zlyhania svojho dieťaťa, príznaky únavy sa dostavia pomerne často.

Pri objavení príznakov únavy musíme však predovšetkým vylúčiť, či nie sú prejavom iného vážnejšieho chronického ochorenia, napr. cukrovky, málokrvnosti, neurózy, tráviacich porúch, ktoré bránia dostatočnému príjmu a využitiu potrebných živín. Znížená hladina cukru v krvi, čiže hypoglykémia, sa prejaví únavou.

Ako nás ovplyvňuje stres

Stres je najčastejšou príčinou únavy. Stresom môžeme trpieť aj bez toho, aby sme si to uvedomovali. Keď sme pod tlakom, naše telo sa mu pomaly prispôsobuje za cenu rôznych telesných a duševných vedľajších účinkov. Varovnými signálmi, ktoré si treba všímať, sú: vysoký krvný tlak, rýchle dýchanie, zlý spánok, potenie, pocit ospalosti, záchvaty paniky, pocit skleslosti, depresie, podráždenosti a najmä vyčerpanosť. Vo všeobecnosti platí, že stres sa objaví vtedy, keď čelíme situáciám, ktoré ohrozujú našu telesnú alebo duševnú pohodu. Tieto udalosti sa označujú ako stresory a naše reakcie sú odpoveďami na stres.

Tipy na odstránenie stresu

- Stres má mnoho spoločného s vnímaním. Urobte si poznámky, čo vám spôsobuje stres, a zamyslite sa nad tým, či je možné zmeniť okolnosti tak, aby ste veci vnímali z inej strany.
- Čím viac sa vám situácia vymyká spod kontroly, tým budete nervóznejší/-ia. Snažte sa zachovať si pokoj tým, že znížite svoje ambície. Perfekcionizmus a vysoké pracovné zaťaženie vám môžu zničiť zdravie.
- Spomaľte. Nerobte jednu vec za druhou, dajte si medzi úlohami krátku prestávku. Nesústredte sa na viac ako jednu úlohu naraz. Inak sa budete cítiť preťažený/-á.

- Dýchajte pomalšie.
- Dobre sa stravujte. Jedlo z bufetov a rýchleho občerstvenia vaše telo ešte viac zaťažuje.
- Cvičenie pomáha odbúravať stres. Ak budete pravidelne cvičiť, využijete všetky stresové hormóny, ktoré by inak len tak plávali v tele.
- Nájdite citovú oporu v priateľoch a rodine.
- Venujte sa rôznym záujmom a koníčkom. Pomôže, ak dočasne odsuniete problémy nabok.
- Naučte sa oddychovať. Najdôležitejší spôsob odbúravania stresu a opätovného získania energie spočíva v relaxovaní. Ak sa naučíte rozpoznať rozdiel medzi napätými a uvoľnenými svalmi, môžete svaly uvoľniť, keď sa ocitnete v napätej situácii.
- Naučte sa opäť ovládať a odstraňujte stres zo svojho života.²²

3.1 Kvalitná výživa ako prevencia

Po odstránení základných príčin únavy sa snažíme upraviť dieťaťu aj výživu. Strava má byť ľahká, ale výživná. Optimálne kryjeme potrebnú energiu a navyše dopĺňame o ochranné živiny – vitamíny, minerály, enzýmy a ďalšie bioaktívne látky, napr. flavonoidy. Ochranné živiny zvyšujú imunitu organizmu, participujú na metabolických a ochranných procesoch.

Potrebnú energiu dodávajú základné kaloriferné živiny – bielkoviny, tuky a sacharidy. Ich metabolizovaním sa uvoľňuje energia. Najvýdatnejším zdrojom energie sú tuky, ktoré pri spálení 1 g poskytnú 9,3 kalórií (38,9 kJ), bielkoviny a sacharidy zhodne 4,1 kalórií (17,1 kJ). Napriek tomu, že tuky sú energeticky najvýdatnejšie, musí byť zastúpenie všetkých troch základných živín v záujme zdravého vývoja dieťaťa optimálne zastúpené. Najväčší podiel energie majú poskytovať sacharidy – 63 %, tuky 28 % a bielkoviny 9 %. Nadmerná spotreba tukov by sa totiž mohla v dlhodobom horizonte negatívne odraziť na zdravotnom stave jedinca. Obezita by bola prvým signálom a pomerne rýchlo by sa dostavili aj prejavy poruchy lipidového metabolizmu so všetkými dôsledkami.

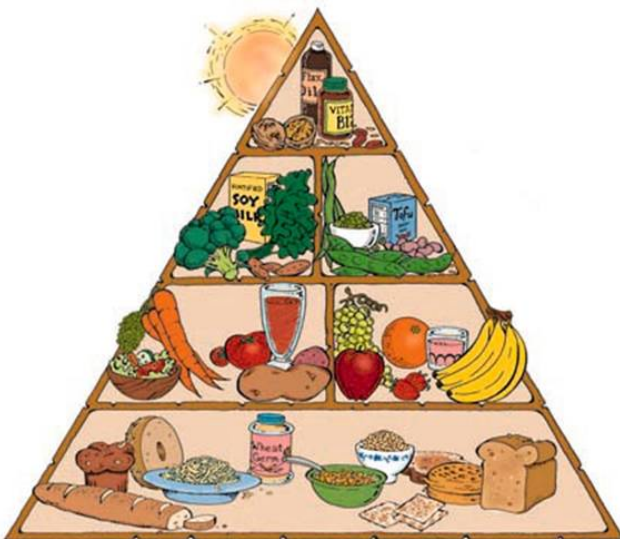
²² AGOMBAROVÁ, F. (2003): Endless energy. Judy Piatkus Ltd. London, ISBN 80-551-0493-X

Z pohľadu prevencie únavy by sme uvedený trojpomer základných živín mali rešpektovať, v opačnom prípade by sme dieťa metabolicky preťažili a pocit únavy neodstránili, ale zvýšili.

Pri zostavení vhodného jedálnička poslúži jednoduchá pyramída správnej výživy. Potraviny rozdelíme do 6 potravinových skupín. Každá skupina je reprezentantom vybraných živín, nie však všetkých, ktoré človek potrebuje, a skupiny sú vo svojom význame rovnocenné: 1. zemiaky, cestoviny, obilniny, ryža, chlieb a pečivo, strukoviny; 2. ovocie; 3. zelenina; 4. mlieko a mliečne výrobky; 5. mäso, hydina, ryby mäsové výrobky, vajcia; 6. živočíšne tuky, cukry, sladkosti, soľ a koreniny.

Základ pyramídy tvorí prvá skupina, tzv. prílohy: zemiaky, ryža, cestoviny, resp. tmavý chlieb, pečivo. Sú zdrojom sacharidov, ľahko stráviteľné, poskytujú dostatok energie, ktorá sa ľahko uvoľňuje a organizmus nezaťažuje. Tieto potraviny sa konzumujú v najväčšom množstve, rýchlo a optimálne zvýšia hladinu cukru v krvi, čím odstránia pocit únavy. Pre vyšší obsah vlákniny, vitamínov a minerálov uprednostňujeme celozrnné výrobky, vhodná je aj pravidelná konzumácia strukovín, ktoré sú zdrojom kvalitných rastlinných bielkovín. Tieto potraviny povzbudzujú

činnosť čriev, prispievajú k pravidelnému vyprázdňovaniu, čím odstraňujú toxické odpadové látky, ktoré sú rovnako príčinou únavy.



Obr. 23. Potravinová pyramída

Druhé poschodie pyramídy zastupujú dve potravinové skupiny – ovocie a zelenina. V prevencii únavy by ich mali deti jesť takmer neobmedzené množstvo alebo aspoň 3 – 5 porcií z oboch skupín.

Zelenina v čerstvej aj dusenej forme by mala obsahovo aj farebne spestriť každé jedlo na tanieri. Ovocie a zelenina sú hlavným zdrojom uvedených biologicky aktívnych ochranných živín – vlákniny, vitamínov, minerálov, enzýmov, flavonoidov. Zabezpečujú dostatočnú

obranyschopnosť organizmu proti bežným infekčným a sezónnym ochoreniam a aktivizujú bunkový metabolizmus.

Sú výnimočné aj v prevencii civilizačných chorôb. Znižujú hladinu tukových látok a cholesterolu v krvi, neutralizujú nebezpečné voľné kyslíkové radikály, ktoré sa uplatňujú pri vzniku aterosklerózy, onkologických procesov, diabetu. Vlákna prítomná v ovocí a zelenine zlepšuje črevnú pasáž a vylučovanie toxických metabolitov z tráviaceho traktu. Okrem banánov a citrusov preferujeme naše tradičné druhy ovocia a zeleniny, čím sa vyhneme cudzorodým a konzervačným látkam, ktoré boli použité na konzerváciu počas dovozu.

Na treťom poschodí sa nachádzajú živočíšne potraviny – mliečne a mäsové. Sú zdrojom energie a stavebného materiálu. Bielkoviny sú nevyhnutné ako stavebný materiál, na tvorbu hormónov a protilátok na zvýšenie imunity. Tuky sú okrem energie zdrojom vitamínov, ktoré sú v nich rozpustné: A, D, E. Živočíšne bielkoviny zabezpečia optimálny príjem všetkých 8 esenciálnych aminokyselín vrátane histidínu a arginínu, dvoch pre detský vek dôležitých aminokyselín. Deti by mali zjesť 2 – 3 porcie mlieka a mliečnych výrobkov denne. Vhodné sú polotučné mliečne výrobky, ktoré obsahujú ľahko stráviteľný mliečny tuk, vitamíny a dôležitý vápnik. Z mäsa preferujeme chudú hydinu a ryby, ktoré sú zdrojom nielen kvalitným bielkovín, ale zároveň kvalitných tukov. Už v detskom veku primerane kombinujeme rastlinné a živočíšne zdroje tuku. Zdrojom rastlinných tukov, ktoré obsahujú polynenasýtené mastné kyseliny s vysokým ochranným efektom, sú nátierky z rastlinných tukov, oleje, oriešky. Nátierky sú obohatené o antioxidantné vitamíny, vlákninu či fytoosteroly, čím sa výrazne zvyšuje ich zdravotný benefit. Rastlinné tuky zabezpečujú príjem celého spektra dôležitých nenasýtených mastných kyselín vrátane dôležitých esenciálnych mastných kyselín, ktoré v prevencii civilizačných ochorení majú nezastupiteľné miesto.

V strave detí všeobecne a v prevencii únavy zvlášť obmedzujeme konzumáciu mäsových výrobkov, údenín, ktoré obsahujú rizikové nasýtené tuky, konzervačné látky a soli. Konzumácia výrazne zaťažuje tráviaci trakt a následný metabolický proces spôsobuje útlm.

Vrchol pyramídy tvoria potraviny, ktorým by sa deti mali skôr vyhýbať. Sú to cukry, sladkosti, soľ a korenisté pochutiny. Pozor aj na jedlá rýchleho občerstvenia, rôzne lupienky, čipsy, keksy, hranolčeky, chrumky. Zaťažia organizmus rizikovými tukmi vrátane trans-izomerov mastných

kyselín, ktoré výrazne zvyšujú produkciu voľných kyslíkových radikálov a zvyšujú hladinu rizikového LDL cholesterolu. Aj tieto potraviny sú ťažšie stráviteľné a metabolizovanie prijatých živín organizmus vyčerpáva.



Obr. 24. Bylinky

Na dochucovanie uprednostňujeme čerstvé bylinky, ktoré sú zdrojom nielen vitamínov a minerálov, ale aj ďalších biologicky aktívnych látok.

Ak chceme u dieťaťa odstrániť akútne pocity únavy, môžeme mu dať čokoládu či sladký nápoj, ktoré najrýchlejšie zvýšia potrebnú hladinu cukru v krvi. Pozor však, aby sme nefixovali návyk na sladkosti. Z dlhodobého hľadiska to nie je vhodné riešenie. Predovšetkým hľadáme hlavnú príčinu únavy a upravíme celkovú životosprávu, pravidelný denný režim, dostatok odpočinku a pohybu na čerstvom vzduchu. Stravovanie dieťaťa upravíme podľa uvedených odporúčaní.²³

3.2 Prispôbenie výživy ročnému obdobiu

„Striedanie ročných období dieťa vníma veľmi citlivo. Zmeny teploty, atmosférického tlaku a vlhkosti vplývajú na telo aj dušu. Zdravý organizmus sa dokáže prispôbiť klimatickým zmenám bez problémov.“ (MUDr. Alžbeta Béderová, CSc., Regionálny úrad verejného zdravotníctva v Bratislave, Združenie pre zdravie a výživu)

V zime organizmus zabezpečuje a chráni dostatočné množstvo energie na chod telesných funkcií, v lete vytvára podmienky na ochladzovanie a v suchom podnebí zapája ochranné mechanizmy, ktoré zachovávajú vlhkosť. Podobne aj spôsob stravovania a telesnú aktivitu treba prispôbiť ročnému obdobiu. Mladý zdravý organizmus sa uvedeným tlakovým a teplotným zmenám prispôbí pružnejšie. Len málo detí či mladistvých vníma príchod jari negatívne, vynímajúc deti alergické na peľ či jarne kvitnutie.

²³ <http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/pomahame-zdravou-stravou/stravou-proti-detskej-unave>

Čo je príčinou jarnej únavy?

Za hlavnú príčinu jarnej únavy u detí možno považovať nedostatok telesného pohybu počas zimných mesiacov sprevádzané nežiaducim prírastkom telesnej hmotnosti. Strava je v zimnom období spravidla energeticky výdatnejšia a hlavne mastnejšia. Naopak, spotreba ovocia a zeleniny je v zimnom období obmedzená a príjem ochranných faktorov deficitný. Ovocie a zelenina by nemala chýbať v každodennej strave detí, pretože zabezpečuje prísun takmer všetkých vitamínov, minerálnych látok, vlákniny, biologicky aktívnych látok, napr. flavonoidov, ktoré posilňujú účinky vitamínu C a sú dôležité v prevencii civilizačných ochorení. Sú tiež zdrojom mnohých enzýmov, ktoré podporujú tráviace procesy a metabolické reakcie v organizme. Zásoby týchto ochranných faktorov sú v organizme väčšinou obmedzené a po zimných mesiacoch často celkom vyčerpané. V prípade, že nie je zabezpečený ich trvalý a dostatočný prísun, spolu s deficitom slnečného svetla oslabujú imunitu, koncentráciu, sú príčinou zlej nálady až agresivity, zhoršenia alergických príznakov a tráviacich porúch.

Sú očistné kúry vhodné pre deti?

V poslednom čase sú populárne jarné detoxikačné očistné kúry. Je to proces odstraňovania a neutralizácie toxických látok nahromadených v organizme počas zimných mesiacov častejšou konzumáciou údenín, mastných živočíšnych potravín a sladkostí. Odporúčané sú rôzne stupne detoxikácie. Od ovocno-zeleninových odľahčovacích dní či týždňov až po extrémne postupy, hladovanie, pitné kúry a črevné sprchy. Pre objektivizáciu treba uviesť, že ovocno-zeleninový deň v týždňových či dvojtýždňových intervaloch sa neodporúča zaradiť do životosprávy dieťaťa.

V detskom veku však nie je dôvod takto dramaticky obmedziť prísun energetických a stavebných živín aplikovaním očistných kúr. Viac preferujeme dennú a dostatočnú konzumáciu ovocia a zeleniny. Vo výžive detí je dôležitá pravidelnosť v stravovaní, nevynechávanie raňajok, desiaty a olovrantu. Dôležitou zložkou zdravej výživy sú esenciálne mastné kyseliny, ktoré majú pre detský organizmus zdravotný benefit. Výrazne ovplyvňujú funkciu nervového systému a priaznivo vplývajú na regulačné procesy v organizme. Hlavným zdrojom esenciálnych mastných kyselín sú tuky rastlinného pôvodu.

Ktoré jedlá sú biologicky hodnotné

Vhodné sú ľahké zeleninové jedlá, dostatok zeleninových šalátov, neodporúčame mastné, korenené a slané jedlá. Aby sme sa vyhli nežiaducej konzumácii nasýtených živočíšnych tukov, obmedzujeme bravčové mäso a mäsové výrobky, preferujeme chudé hovädzie mäso, hrabavú hydinu a predovšetkým ryby, ktoré sú zdrojom



Obr. 25. Jogurt

nenasýtených omega 3 mastných kyselín s výrazným ochranným efektom. Na chlieb sú vhodné nátierky na báze tvarohu, nízkotučných syrov v kombinácii s rastlinnými tukmi, obohatené o čerstvé zeleninové vňate, pažitku, žeruchu, red'kovky a mladé cibuľky. Dôležité je aj mlieko a kyslomliečne výrobky, predovšetkým jogurty so živými probiotickými kultúrami. Pozitívne vplývajú na trávenie, eliminujú toxíny a cholesterol, čistia sliznicu čreva a zároveň potláčajú rast patogénnych hnilobných baktérií. Je to dôležité v prevencii onkologických procesov tráviaceho traktu. Pri takomto stravovaní deti chránime nielen pred obezitou, ale i pred civilizačnými ochoreniami, ktoré ich môžu ohrozovať v dospelom veku. Nezabúdame na vhodný pitný režim.

3.3 Pitný režim

Postupne sme sa naučili celkom ignorovať prirodzené potreby. Jednou z nich je aj pitie. Nedá sa spoliehať na to, že pocítíme smäd v tú „pravú chvíľu“. Pocit smädu sa dostaví až keď už je veľmi neskoro – keď je strata tekutín priveľká. Žiaľ, dehydratácia sa neprejavuje pocitom smädu v dostatočnom predstihu.



Obr. 26. Čaj

Prvé príznaky nedostatku tekutín asi nezbadáte, pretože len veľmi mierne stúpne telesná teplota. Postupne, ako klesajú zásoby vody, začína klesať výkonnosť, pridáva sa únava. Prejavy dehydratácie môžu byť individuálne, ale ak máte niektorý z nižšie uvedených stavov, vždy v prvom rade myslite na to, že príčinou môže byť „obyčajný“ smäd. Únava, sucho v ústach, bolesti hlavy, pocity otupenosti, apatie, závraty, pozorovateľný pokles výkonnosti, vyšší tlak krvi, kŕče. O

dehydratácii môžete uvažovať aj u ľudí, ktorí sú zlostní, napríklad na pracovisku sú stále podráždení. Môže ich bolieť hlava, sú v nepohode. To môže byť spôsobené nedostatkom vody. Ak ráno niekto vypije šálku kávy, pred obedom sa už môžu prejavovať niektoré z príznakov. Človek by mal prijať asi 3 litre tekutín denne, dieťa 1,5 litra.²⁴

Základ nášho pitného režimu by mali tvoriť nekalorické nápoje. Ideálne tekutiny pre zdravý pitný režim sú pramenité stolové vody či slabo mineralizované vody s vyváženým obsahom minerálov. Vhodné je aj pitie čajov: zeleného, čierneho a bylinkových, pre deti iba pitie ovocných čajov. Obmedzovať by sme mali nápoje s vysokým obsahom cukru, ktoré zvyšujú pocit smädu.²⁵

Môžu deti absolvovať črevnú sprchu?

V detskom veku sú hladovky a črevné sprchy absolútne nevhodné. Povrch črevnej sliznice je totiž zbavený aj tých mikroorganizmov, ktoré sú na jej ochranu nevyhnutné, a sprcha sa stane skôr rizikom ako očistou.

Každodenný a dostatočný pobyt na čerstvom vzduchu, športové aktivity, dodržiavanie zásad správnej, pestrej a pritom striedanej výživy s dostatočným príjmom ochranných živín, pravidelný denný režim s dostatkem spánku sú najlepšou prevenciou pred jarnou únavou a tradičnými jarnými ochoreniami vyskytujúcimi sa u detí.²⁶

Prekysľovanie organizmu

Mäso, biela múka, sladkosti a dokonca i južné ovocie môžu mať ničujúci vplyv na jemnú rovnováhu v organizme a podnecovať u dieťaťa rôzne ochorenia. Najmä mäso patrí k potravinám, ktoré výrazne prekysľujú organizmus. Mliečne výrobky, mäso a cukor môžu poriadne skomplikovať život, pretože majú schopnosť zahlieňovať a prekysľovať organizmus, čo vedie k najrozmanitejším zdravotným ťažkostiam dlhotrvajúceho charakteru. Ľudské telo je však veľmi subtílny „mechanizmus“ a navyše každý organizmus má svoje zvláštnosti, preto sa treba pri zostavovaní jedálneho lístka riadiť nielen vedomosťami, ale aj skúsenosťami a pocitom. Ak vás alebo dieťa trápi únava, zápaly stredného ucha alebo spojiviek, kvasinkové infekcie,

²⁴ <http://www.sportujeme.sk/fitness/pite-pravidelne>

²⁵ <http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/pitny-rezim/>

²⁶ <http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/spravodaj/2-2008>

prípadne neplodnosť, vyskúšajte okrem predpísaných liekov aj inú životosprávu. Každý deň si zľahka zacvičte, poprechádzajte sa na čerstvom vzduchu a vylúčte zo svojho jedálneho lístka „problematické“ potraviny a nevhodné potravinové kombinácie (ovocie s čímkol'vkami, mäso so zemiakmi). Vyhýbajte sa výrobkom z bielej múky, syrom, vnútornostiam, octu, sýteným nápojom, južnému ovociu a v prípade výraznejších ťažkostí aj cestovinám. Zamerajte sa na ryby (kombinujte ich iba so zeleninou), kontrolovanú zeleninu bez pesticídov (predovšetkým listovú), varené zemiaky, kyslé mliečne výrobky, domáce druhy ovocia a nesladený čaj. Týmto spôsobom môžete organizmus postupne očistiť od hlienov a usadenín, ktoré vznikajú vinou zlých stravovacích návykov a spôsobujú viaceré „nevysvetliteľné“ zdravotné problémy vrátane permanentnej únavy.²⁷

Maslo alebo margarín



Mnohí z nás riešia túto dilemu nad suchým krajcom chleba. Tí, čo majú zvýšené hodnoty cholesterolu v krvi alebo nejaké kilo navyše, o to intenzívnejšie. V očiach zástancov rastlinných tukov je maslo ako živočíšny tuk symbolom zvyšovania cholesterolu i hmotnosti.

Obr. 27. Maslo

Odporcovia margarínov ich zas považujú za chudobnú náhradu masla, ktorá sa využívala počas vojen, za čosi neprirodzené, umelé. Nič však nie je iba čierne alebo biele. Maslo je z hľadiska výživy a zdravia lepšie ako lacný margarín, obsahuje však viac tuku.

Čo najviac zvyšuje cholesterol

Dva hlavné zdroje:

1. *stužené rastlinné tuky*, ktoré sú pripravované hydrogenizáciou (ide najmä o lacné stužené tuky určené na pečenie a stužený pokrmový tuk používaný pri výrobe plniek do keksov, dobošiek ako lacná poleva) a potraviny pripravované fritovaním;

²⁷ <http://www.carli51.estranky.sk/clanky/zdravie/-vyziva>

2. *nasýtené mastné kyseliny* – ich hlavným zdrojom z hľadiska našej spotreby sú síce živočíšne potraviny, ale najviac ich v skutočnosti obsahujú dva rastlinné tuky, a to kokosový a palmový.

Obsah nasýtených mastných kyselín v niektorých druhoch tuku:
kokosový tuk – 86 % , palmový jadrový tuk – 81 % , maslo – 62 % ,
hovädzí loj – 50 % , bravčová masť – 40 % , kurací tuk – 30 % , rybí tuk –
27 %.



Obr. 28. Rybí tuk

Delenie tukov

1. Podľa zdroja:

- viditeľné (maslo, bravčová masť, rastlinné tuky, oleje, mastné časti mäsa)
- skryté (zákusky, sušienky, tučné syry, tučné pečivo, ako croissanty a šišky, mastné, vyprážené jedlá, ale zdrojom skrytých tukov je aj úplne chudé mäso)

2. Podľa pôvodu:

- živočíšne (maslo, bravčová masť, loj, slanina)
- rastlinné (olivový, repkový, slnečnicový, sójový olej a z nich vyrábané rastlinné tuky)

Zloženie tukov

Tuky sú zmesou glycerolu a mastných kyselín, pričom zloženie mastných kyselín určuje povahu tuku a jeho pôsobenie na zdravie:

1. Nasýtené mastné kyseliny: zvyšujú hladinu cholesterolu v krvi, obsahujú ich najmä palmový a kokosový olej, maslo, hovädzí tuk, bravčová masť, ale aj mäso, mlieko a výrobky z nich.

2. Nenasýtené mastné kyseliny: sú dôležité pre zdravie, pomáhajú znižovať hladinu cholesterolu v krvi a znižovať riziko krvných zrazenín. Telo si ich nevie vytvoriť samo. Prirodzene ich obsahuje najmä olivový olej a iné (za studena lisované) rastlinné oleje. Nájst' ich však možno napr. v avokáde, orechoch. Ich zdrojom – najmä tzv. polynenasýtených – sú aj mastné ryby a rybí tuk.

3. Transmastné kyseliny – podieľajú sa na zvýšení cholesterolu v krvi, vznikajú pri starších technologických postupoch výroby na stužovanie rastlinných tukov a pri fritovaní, významným

zdrojom sú preto pokrmy rýchleho občerstvenia a hotové cukrárenské a pekárenské výrobky obsahujúce „stužený pokrmový tuk“.

Prijímame dvakrát viac tukov, ako by sme mali!

Tuk je základným stavebným kameňom bunkových membrán a na dennej tvorbe energie sa má podieľať 25 až 30 percentami. Príjem tukov by sa však nemal radikálne obmedzovať, pretože sa to môže prejaviť nedostatkom vitamínov rozpustných v tukoch, kolísaním hladiny hormónov a oslabením imunitného systému. Diéty, ktoré odporúčajú konzumáciu jedla bez tuku, sú preto pre organizmus škodlivé, potvrdzujú odborníci na nutričnú hodnotu potravín. Okrem primeraného množstva je dôležitá aj štruktúra prijatých tukov, pri ktorej platí takzvané trojtretinové pravidlo zastúpenia jednotlivých typov mastných kyselín. Jednou tretinou sa na tvorbe energie majú podieľať nasýtené mastné kyseliny, ktoré sa nachádzajú v masle, masti, slanine, mäse a mäsových výrobkoch, mlieku a mliečnych výrobkoch. Druhú tretinu zastupujú mononenasýtené mastné kyseliny, ktorých hlavnou predstaviteľkou je kyselina olejová z radu n-9. Jej hlavným zdrojom sú rastlinné oleje, pričom najkvalitnejší je olivový olej, zo základných je to repkový a slnečnicový olej. Doplnkovým zdrojom sú aj semená a orešky. Tretiu tretinu v tvorbe energie zabezpečujú polynenasýtené mastné kyseliny. Nachádzajú sa prevažne v rastlinných olejoch – repkovom, slnečnicovom, v rastlinných tukoch, orechoch, v tuku rýb a morských živočíchov. Optimálna hladina cholesterolu v krvi sa dá dosiahnuť zdravým životným štýlom. Dôležitú úlohu hrá najmä vhodné stravovanie a pravidelný pohyb. Dodržiavaním týchto zásad človek oddiali vznik závažných srdcovo-cievnych chorôb a zlepšil si kvalitu života. Denný príjem cholesterolu v strave by nemal presiahnuť 300 miligramov. Vyskytuje sa výlučne v potravinách živočíšneho pôvodu.²⁸

²⁸ <http://www.carli51.estranky.sk/clanky/zdravie/-vyziva>

4 Pohyb, prosím!

„Kto sa chce naučiť lietať, musí sa najprv naučiť stáť, chodiť, behať, šplhať, tancovať. Človek nemôže začať rovno lietaním.“ F. Nietzsche

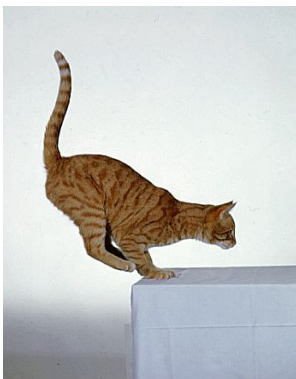
Organizmus človeka je postavený na piatich základných pilieroch: dýchanie, voda, strava, myslenie a pohyb. Všetky musia byť v harmónii. Vďaka nim sa človek udržuje pri živote, obnovuje si životnú energiu a dožíva sa dlhého veku. Život sa skomplikuje, keď jedna z týchto potrieb nie je primerane uspokojovaná. Jednou z nich je práve pohyb. Pohyb je všeobecný pojem pre rôzne druhy činností.

Druhy pohybu:

- fyzikálny
- chemický
- biologický
- mechanický
- spoločenský

Jeden druh pohybu je predpokladom pre vznik a prítomnosť iného druhu pohybu a navzájom sú od seba závislé. Pohyb sa uskutočňuje v určitom priestore a čase a je súčasťou hmoty.

Energia na pohyb a z pohybu



Obr. 29. Pohyb

Na to, aby sa pohyb mohol uskutočňovať a aby sa mohol premieňať z jedného druhu na iný, potrebuje zdroj energie. Vonkajšia energia obklopuje zem a vnútorná energia jej dodáva život. Všetko pochádza z energie. Život človeka závisí od energie. Znamená to, že celý život a existencia hmoty sa odvíja od existencie energie. Tak ako pohyb aj energia má niekoľko foriem:

- mechanická,
- elektromagnetická,
- tepelná,
- chemická,
- jadrová.

Energia predstavuje pohyb a tiež sa premieňa z jednej formy na inú. Je to dynamická sila, ktorá koluje našim organizmom a jej prúdenie je nepretržité. Pre niekoho je prijateľná idea, že slovo život je zameniteľné so slovom energia. Rozdiel medzi týmito pojmami je taký jemný, že bežný človek ho ani nedokáže vystihnúť. Život je známkou prítomnosti energie v organizme. Bez energie nie je možná akákoľvek činnosť, ktorú spájame s pojmom život, či je to reč, dýchanie, spánok, myslenie, čítanie, písanie, jedenie, počúvanie atď. Energiu (život) potrebujú všetky naše orgány, či už ide o činnosť a funkciu viditeľnú alebo neviditeľnú. Napr. procesy látkovej výmeny v každej bunke by neprebíhali, keby bunke chýbala potrebná energia. Energia je neoddeliteľnou súčasťou hmotných štruktúr tela a všetkého, čo súvisí s anatómiou tela.

4.1 Význam pohybu a fyzickej aktivity v živote človeka

V súčasnej dobe veľmi narastá výskyt civilizačných chorôb, ktoré spôsobujú predčasnú smrť, nehovoriac o následkoch na zdraví občanov. Dnes vieme, že príčinou tohto stavu je nesprávny životný štýl, hlavne nevhodné stravovanie a nedostatočná fyzická a pohybová aktivita. Značná časť ľudí má zvýšenú hladinu tukových látok, najmä cholesterolu. Príčinou tučnoty je nepomer medzi príjmom a výdajom energie – preto tak veľmi zdôrazňujeme význam pohybu. Pohyb je jediná možná cesta (okrem dodržiavania zásad zdravej výživy) na zlepšenie veľmi nepriaznivého zdravotného stavu. Dostatok pohybu je nevyhnutnosťou dnešnej pretechnizovanej doby, ak si chceme uchovať zdravie. Pohyb je aj návratom človeka k prírode. Dobré zdravie je základom pre radostný život a aktívnu prácu, ktorá nás uspokojuje, pre zlepšenie kvality života. Pri dobrom zdraví sa dá pozeráť s humorom aj na mnohé nepríjemné a znepokojujúce veci. Jedným z hlavných faktorov správneho životného štýlu je práve potreba každodenného pohybu, akejkoľvek formy fyzickej aktivity či rekreačného športovania.

Človek je tvor vynaliezavý a oddávna sa snažil uľahčiť si svoju prácu, zmierniť fyzickú námahu. Za toto pohodlie, sedavý spôsob života (pred obrazovkou televízora či počítača) musí dnes človek platiť vysokú cenu a krutú daň v podobe civilizačných chorôb. Preto by nás nepriaznivý zdravotný stav mal vyburcovať k fyzickej aktivite. Veď len zdravý človek môže plnohodnotne produkovať materiálne hodnoty, môže podávať požadovaný pracovný výkon. Všetci síce kladieme zdravie na 1. miesto v rebríčku hodnôt – ako našu najcennejšiu hodnotu, ale pre zdravie musí každý jednotlivec aj niečo konkrétne a aktívne urobiť – a robiť to po celý život.

Pohybová aktivita má rôzne podoby, ale cieľ je len jeden, a to spoločný: byť zdravý (mať teda pocit radosti, pohody, spokojnosti a šťastia). Práca v záhradke, turistika či rôzne druhy rekreačnej športovej činnosti, teda pohyb na čerstvom vzduchu a v prírode, prispievajú okrem zvyšovania telesnej zdatnosti aj k vytváraniu pocitu psychickej pohody, pozitívne pôsobia na stres i pri depresiách. Je samozrejmé, že k zdravému pohybu a spôsobu života už vôbec nepatria cigarety, alkohol či drogy, teda negatívne životné návyky.

Vplyv pohybu na zdravie človeka

1. Zlepšuje zdravotný stav priaznivým ovplyvnením všetkých telesných systémov; zvyšuje sa najmä výkonnosť srdcovo-cievneho i dýchacieho systému, metabolizmu; prispieva k rozvoju kostry a svalstva, zlepšuje svalovú silu i ohybnosť kĺbov, ako i koordináciu a pohotovosť; je to výborný prostriedok na prevenciu osteoporózy, čiže rednutia kostí vo vyššom veku; je aj výbornou prevenciou pred vysokým krvným tlakom, cukrovkou a mnohými inými závažnými chorobami.
2. Znižuje hladinu cukru, tukov a najmä cholesterolu v krvi ako jedného z hlavných rizikových faktorov srdcovo-cievnych chorôb.
3. Zvyšuje imunitu – obranyschopnosť organizmu, organizmus je odolnejší proti mnohým bežným chorobám alebo choroby prebiehajú miernejšie. Je to cesta k otužovaniu nášho organizmu.
4. Dáva nám viac životnej energie, elánu – lepšie sa cítime.
5. Zlepšuje nám silu a kondíciu a zvyšuje sebadôveru.

6. Poskytuje zvýšenú schopnosť telesného a duševného uvoľnenia, zlepšenie nálady a radosť zo života, zlepšuje spánok (napr. prechádzka pred spaním je najvhodnejší „liek“ proti nespavosti).
7. Zlepšuje schopnosť sústredenia a vytrvalosti.
8. Znižuje napätie a stres, premáha úzkosť a strach, prináša zábavu, pomáha nadväzovať priateľstvá.
9. Pomáha udržiavať štíhlu líniu, je to najlepší a zároveň najlacnejší prostriedok proti tučnote.
10. Fyzická aktivita môže predĺžiť mladosť a oddiali starobu, udrží človeka sviežeho, ohybného, mobilného i práceschopného až do pokročilého veku – do staroby.

Nie je pohyb ako pohyb

Treba si zvyknúť na sústavnú a pravidelnú pohybovú aktivitu, a to už od mladosti. Najvhodnejšie druhy rekreačného športovania sú plávanie, cyklistika, rôzne loptové hry a hlavne častá a dlhšia chôdza (ako najprirodzenejší ľudský pohyb) – teda turistika. Treba sa snažiť čo najviac chodiť pešo, nepoužívať výťah či pohyblivé schody. K najúčinnjším druhom pohybu patrí chôdza po schodoch či do kopca (nie však u ľudí s chorobami srdca). Možno využiť aj niektoré vhodné rady – napr. na MHD nastúpiť o zástavku neskôr a potom vystúpiť o zástavku skôr, chodiť do práce pešo, príp. na bicykli (pokiaľ je to možné). To je odporúčanie hlavne pre tých, ktorí sa vyhovávajú „na nedostatok času“ – ale na pohybovú aktivitu si treba nájsť čas vždy (hoci len cez víkendy). Treba premôcť lenivosť a pohodlie. Vhodný je aj beh, v zime lyžovanie, najmä beh na lyžiach. Účinné sú rôzne relaxačné techniky – joga, aerobik, strečing i cvičenie vo fitnesscentrách. Najvhodnejšie sú aerobické vytrvalostné cvičenia v pokojnom prostredí bez prvkov súťaživosti. Veľmi vhodná je práca v záhradke, prípadne akákoľvek práca spojená s fyzickou námahou. Toto všetko sú ideálne prostriedky a spôsoby, ako znížiť napätie a stres, hladinu cholesterolu i nadváhu) a udržať organizmus v dobrej kondícii, nálade i pohode. K pohybu patrí aj dostatočný oddych a relaxácia, primerane dlhý osviežujúci spánok. Pred každou športovou činnosťou je vhodná krátka rozcvička „na zahriatie svalov“ – slúži ako prevencia úrazov. Aby malo cvičenie želaný účinok, človek by sa mal venovať intenzívnejšiemu pohybu minimálne 30 minút, a to aspoň 3-krát do týždňa. Pritom sa nesmú prepínať sily, nemá sa pociťovať bolesť, nemajú sa

prejavovať subjektívne nepríjemné pocity z pohybu. Dávajte prednosť vytrvalostným pohybovým aktivitám pred silovými.²⁹

Telesné cvičenia

Život človeka je úzko spojený s pohybom. Ak by sme telo zbavili pohybu, budú nám atrofovať svaly a ak zanedbáme niektoré základné pohyby, bude nám telo pozvoľna oslabovať. Práve tieto skutočnosti nútia každého z nás zamyslieť sa nad sebou a potrebou vybrať si pre svoje telo tú najsprávnejšiu formu pohybu (telesného cvičenia). Hovorí sa, že človek by mal aspoň 3- až 4-krát do týždňa po 1 –1,5 hodine absolvovať nejaké telesné cvičenie v rozumnej forme. A práve to je kameň úrazu. Vybrať si telesné cvičenie v tej najprípustnejšej forme nie je pre nás až také jednoduché.

Telesné cvičenie z bežného pohľadu stimuluje naše telo na produkovanie látok nazývaných endorfíny (hormóny šťastia). Endorfíny sú látky, ktoré vplývajú na mozog, a to má za následok zlepšenie nálady a zmenšenie bolesti. Väčšina ľudí sa po cvičení cíti pokojne, uvoľnene a šťastne, pokiaľ to robí v rozumnej miere.



Medzi klasické telesné aktivity môžeme zaradiť bicyklovanie, plávanie, futbal, basketbal, volejbal, tanec, tenis, beh, chôdzu po schodoch a rôzne iné aerobické aktivity. Pri nich sa zvyšuje práca srdca a v dôsledku toho sa stáva srdce silnejším.

Obr. 30. Lopta

Ak sa k telesným cvičeniam pridá aj správne vyvážené stravovanie, sme na najlepšej ceste udržať si perfektnú, vyšportovanú a krásnu postavu. Strava sa podieľa až 70 % na našej postave a až zvyšok tvoria telesné cvičenia. Pri tomto spôsobe telesných cvičení musíme prihliadať aj na zdravotný stav.

²⁹ <http://chudnutie.biznisweb.sk/pohyb-stravovanie-chudnutie-cvicit-postava/>

Telesnými cvičeniami sa dosahuje:

- zdravie,
- vytvára sa stav rovnováhy telesného a duševného stavu,
- vitalita,
- telesná sviežosť,
- pohoda.³⁰

Rodičia, kamaráti, učiteľ telesnej výchovy, starí rodičia a súrodenci sú činiteľmi sociálneho prostredia. Predstavujú hybné momenty v rozhodnutí zaradiť dieťa do športovej prípravy. Čím je vek dieťaťa nižší, tým je jeho podiel na rozhodovaní menej významný. O to viac by si mali byť dospelí vedomí vážnosti rozhodnutia. Dieťa je fyzicky aj psychicky krehké, bezbranné pred dospelými. Všetci rodičia nevedia rozoznať, čo je dobré a čo zlé. Môžu svojimi mentálnymi či sociálnymi limitmi a deformáciami dieťa poškodzovať. Dieťa môže slúžiť aj ako nástroj na uskutočňovanie vlastných záujmov, čo môže byť v konflikte so záujmom dieťaťa.

Perfekcionizmus a ambicióznosť rodičov sa môže odraziť v požiadavkách na ich deti. Perfekcionizmus rodičov korešponduje s pohlavím ich detí. Vplyv matky je významnejší vo vzťahu k dcére, zatiaľ čo vplyv otca k synovi. Tendencia perfekcionista správanie u matky s hyperochranným postojom má predikciu k neurotickému perfekcionizmu dieťaťa. Neurotický perfekcionizmus je násilný spôsob vysokých nárokov, netolerujúci omyly a nevychádzajúci prirodzene z vnútra. Obdobný jav sa vyskytuje aj zo strany otcov. Práve oblasť športu dáva možnosť realizácie ambicióznym rodičom prostredníctvom ich detí. To u detí spôsobuje rôzne neurotické prejavy a neurózy.

Objavovanie a osvojovanie si nových zručností patrí medzi prirodzené prejavy správania nielen detí. Malí športovci priam dychtia po neznámom. Až medzi 8. a 10. rokom začína byť úroveň sebahodnotenia dieťaťa stabilná. V predškolskom veku a začiatkom školského obdobia sa preto deti tešia z akejkoľvek činnosti, ktorá prináša niečo nové, či už sú to nové náčinia a náradie vrátane tréningového prostredia alebo samotná realizácia pohybovej úlohy. Kritika, negatívne hodnotenie, výsmech uberá z nadšenia, prirodzenej radosti a vôle. Ak si to tréneri a cvičitelia

³⁰ <http://www.clinic24.eu/clanky/32/pohyb.aspx>

uvedomujú, potom im to značne uľahčuje motiváciu počas tréningu. Z ich strany to však vyžaduje neupadnúť do tréningovej rutiny a dostatočne využívať kreatívny prístup a kreatívny proces nechápať len ako „niečo nové“, ale reálne aplikovať v praxi kreatívny prístup so všetkými jeho činiteľmi. To vyžaduje okrem potreby tvorivosti v tréningovom procese aj odbornú erudíciu. Nedostatok kreatívneho prístupu v tréningovom procese by sme mohli vyjadriť prirovnaním: „Tréner by nemal byť čašník, ktorý v hotovej podobe donesie jedlo naservírované na podnose.“ Cvičenie, resp. športovanie dáva vo svojej podstate priestor objavovať. Má vysoký emocionálny náboj, ktorý poskytuje širokú paletu emócií podieľajúcich sa na atraktivite tejto činnosti. Šport poskytuje vzrušenie, výrazne emočne zafarbené situácie, ktoré sú potrebné pre citovú stránku človeka. Dostatok pestrých emočných podnetov uspokojuje potrebu zážitkovosti. Tie môžu byť v prípade deficitu nahrádzané inými podnetmi, ktoré sú spoločensky neakceptovateľné a dokonca deštruujúce vyvíjajúcu sa osobnosť dieťaťa. Vzrušenie, ktoré poskytuje šport, má určite zdravé jadro. Športovec je už od malička konfrontovaný s neistotou výsledku svojej činnosti, menlivými podmienkami, ktoré rozvíjajú jeho adaptačné schopnosti. Jedným z atribútov výkonnostne zameraného športu je súťaž. Tá obsahuje vysokú mieru neistoty, napätia spojeného s očakávaním výsledku.

Typickým prejavom detského obdobia je značná egocentrickosť, ktorej prejavom je aj snaha byť lepší ako ostatní a súťaživosť. Ako príklad môžeme uviesť deti vo veku mladších žiakov. Ak by sme sa opýtali, kto si chce zasúťažiť v zaujímavej hre, roj detí by sa zoskupil pri trénerovi kričiac „ja, ja, ja“, zatiaľ čo u dospievajúcich dievčat by to bolo rozpačité váhanie. Je pravda, že športové oddiely navštevujú aj takzvané nesúťaživé typy, ktoré môžu byť pre trénera dosť zložité na prácu, obzvlášť ak ide o mimoriadne motoricky talentované deti s vysokou výkonovou motiváciou. Vysoká výkonová motivácia športovca totiž neznamenaá aj vysokú mieru súťaživosti. Spočiatku každá činnosť je pre dieťa atraktívna, pokiaľ nezažije negatívne hodnotenie. Opakované zážitky neúspechu potom dieťa odrádzajú od takejto činnosti. Práve v športových prípravkách a žiackych kategóriách by mali byť malí športovci neustále pochválení, mali by zažívať množstvo úspešných činností. Samozrejme, od trénera a cvičiteľa si to vyžaduje adekvátne zadávanie úloh a požiadaviek, ktoré je malý športovec schopný zvládnuť. Ak sa má u športovca sformovať zdravé a silné sebavedomie, ktoré je nevyhnutné v jeho úspešnej športovej

kariére, táto stránka formovania osobnosti mladého športovca by mala byť obzvlášť docenená v tréningovej príprave. Mnoho prípadov športovcov v seniorských kategóriách má problémy so športovým sebavedomím a neschopnosťou adekvátne zvládať súťažnú úzkosť. Významným činiteľom zvládania súťažnej úzkosti je sebavedomie.

S pribúdajúcim vekom u detí sledujeme diferenciaciu z hľadiska motivačných cieľov. U chlapcov je podstata výkonového cieľa skôr vo výhre, v tom, aby boli lepší ako ostatní, u dievčat je to udržanie formy, zlepšovanie svojich zručností, to, aby neboli zahanbené.

Najpodstatnejšie determinanty športovania detí:

- potreba pohybu,
- hra,
- sociálny aspekt (rodičia, priatelia...),
- naučiť sa nové zručnosti,
- zabaviť sa,
- samotné cvičenie,
- vzrušenie,
- súťažná výzva/víťazstvo,
- chlapci: výhra, vzrušenie, potreba „byť dobrý“; dievčatá: udržanie formy, zlepšenie zručností.

Sociálny aspekt športovej činnosti detí

- priestor na vytváranie priateľstiev, rovesníckych skupín
- socializácia
- riešenie interpersonálnych konfliktov
- podpora prosociálneho správania
- emocionálna podpora
- zvyšovanie mienky o sebe samom, činy a reči priateľov
- spoločné záujmy
- lojalita
- intimita

Športový kolektív je vhodným prostredím, kde si dieťa osvojuje normy a pravidlá správania určitej sociálnej skupiny a spôsoby komunikácie. Ak vyčleníme rodinu a školský kolektív, športové prostredie výrazne pomáha aj socializovať dieťa. Deti z jednodetných rodín, tzv. „jedináčikovia“, tak rozvíjajú také sociálne kompetencie, ktoré by v rodinnom prostredí nemali možnosť rozvíjať. Riešenie konfliktov v kolektíve, ktoré vyplývajú z dynamiky sociálnej skupiny, poskytuje malým športovcom priestor na nadobúdanie sociálnych zručností, podieľajú sa na sociálnej inteligencii športovca. Ak sa chce dieťa presadiť a byť súčasťou kolektívu, svoje egoistické tendencie musí korigovať. Z výkonnostného a vrcholového športu vieme, že v rámci skupiny si športovec osvojuje a vytvára určité osobnostné zameranie a spôsoby správania. Tie sa potom transformujú aj do iných životných situácií, ktorými sa ovplyvňuje spolužitie s ostatnými. U športovcov je to kooperovanie a delenie sa, ktoré sú súčasťou prejavov označovaných ako prosociálne správanie. Zohľadňuje fyziologické prejavy i správanie iných ľudí, ich potreby, záujmy, ťažkosti atď. Mladí športovci nachádzajú v športových kolektívoch priestor na prežívanie spoločných záujmov, problémov, dostávajú bezprostrednú reakciu na ich správanie, ale aj výkony, prejavy, ktorými sa prezentujú. Dieťa tak môže nadobudnúť pocit hrdosti, ale aj pocit neprijatia kolektívom, pocit, že je nešikovné, alebo že „na ten šport nemá“. Takýto problém môže byť obzvlášť vypuklý v športových hrách, kde určitá nešikovnosť a v kontaktných hrách aj absencia agresivity spôsobujú submisívne postavenie v rámci kolektívu.³¹

Ako zlepšiť vzťah detí k športu

Hoci by ste sa o svoje záujmy mali s deťmi podeliť, zriedka je dobrý nápad nútiť deti do činností len preto, že v nich sami vynikáte. Veľa detí sa môže zľaknúť, že nikdy nedosiahne úspechy, ktoré ich rodičia kedysi dosiahli vo svojom športe. Dieťa musí vedieť, že aj keď by ste sa s nimi radi delili o svoju lásku k futbalu alebo basketbalu, rovnako sa potešíte, ak by radšej hralo tenis či cvičilo karate.

Aj vaše očakávania by mali byť realistické. Väčšina detí to nikdy nedotiahne do krajského finále ani na olympiádu, nech robia, čo robia. Dôležité je, aby vaše dieťa bolo zdravé a šťastné. Rodičia musia byť pripravení robiť kompromisy, keď ide o výber športu. Možno si vaše dieťa vyberie

³¹ <http://www.sportcenter.sk/sportmagazine/?q=sk/node/29>

šport, ktorý v jeho škole neponúkajú, možno ide o neobvyklý šport pre dievčatá či chlapcov. Dajte im vedieť, že je majú vašu podporu, čokoľvek si vyberú. Obyčajne treba veľa trpezlivosti aj v prípade, že si nevedia vybrať alebo vydržať pri vybranej aktivite. Málokto má šťastie a nájde si správnu aktivitu na prvý raz.³²

V dnešnej dobe je čoraz viac detí, ktorým pohyb veľa nehovorí. Oveľa radšej trávia voľný čas pred televíznou obrazovkou alebo pri počítači. Výsledkom je okrem iného vzrastajúci počet obéznych detí, detská agresivita a množstvo iných problémov. Aj preto by sme sa mali čo najviac usilovať svojim deťom zakomponovať do života pohyb. Pohybových aktivít je neúrekom. Veľa závisí od veku dieťaťa, od jeho daností a záujmov, pre aký šport či cvičenie sa rozhodne. Už pre najmenšie bábätká sú k dispozícii rôzne pohybové aktivity – napríklad plávanie, cvičenie na fitlopte a podobne.



Obr. 31. Tanec

Väčšie deti si už môžu aj samy povedať, o čo by mali záujem. Chlapcov možno zaujme futbal či iné loptové hry, dievčatá asi skôr dajú prednosť tancu, behu či gymnastike. Možností je veľmi veľa. Aj škôlky a školy ponúkajú pre deti rôzne pohybové krúžky, preto sa nezapudnite na ich ponuku opýtať a možno i tam nájdete niečo vhodné pre svojho drobca.

Dieťa veľmi rado napodobňuje svojich rodičov. Ak bude vaše dieťa vidieť, že svoj voľný čas trávite len vysedávaním na gauči a pozeraním televízie, nemôžete od neho čakať, že bude samo aktívne a vybuduje si vzťah k pohybu. Iste, aj takéto dieťa môže zahorieť láskou k pohybu alebo športu, no oveľa lepšie je byť mu príkladom. Základy kladného vzťahu k pohybu by dieťa malo získať v rodine. Či už budete spoločne bicyklovať, podnikáť turistické výpravy, budete chodiť plávať alebo niečo iné, urobíte pre svoje deti veľa a pomôžete im vybudovať pozitívny postoj k pohybu. Okrem toho pravidelným pohybom v rámci vašej rodiny posilníte rodinné vzťahy.

Väčším deťom už možno aj vysvetliť, prečo je pravidelný pohyb dôležitý. Skúste svojmu drobcovi zjednodušene povedať, že vďaka pravidelnému behaniu alebo inému športu si posilňuje

³² http://www.detivpohybe.sk/sk/deti-v-pohybe/fyzicka_aktivita_deti/ako-zlepsit-vztah-mojich-deti-k-sportu.html

srdiečko, vybuduje si pružné svaly, bude mať pevné zdravie a silné telo. Deti možno motivovať aj tým, že z rôznych pohybových krúžkov sa dostanú na rôzne súťaže a ak budú v danom športe vynikať, môžu sa dokonca stať výbornými a známymi športovcami.

Niektoré deti nie a nie presvedčiť na nejakú pohybovú činnosť. Je to jednoducho tak, niektoré deti sú aktívnejšie, iné sa lepšie cítia v pokoji a pohyb im veľa nehovorí. Aj takéto deti by sme však mali motivovať a hľadať vhodné pohybové aktivity, ktoré by im vyhovovali.

Snažte sa využiť voľný čas s dieťaťom na nejakú fyzickú aktivitu, venujte mu svoj čas, zahrajte si s ním napríklad bedminton, choďte si zahrať futbal alebo zaskákať na trampolíne. Pohyb by mal byť pre dieťa čo najzábavnejší, aby ho nevnímalo ako nejakú nutnosť či povinnosť. Ak mu ukážete, že pohyb je zábava, je pravdepodobnejšie, že sa nechá presvedčiť a ho začne baviť.



Ak nič nezaberá, chodievajte s vaším malým „lenivcom“ na pravidelné prechádzky, pokiaľ možno do prírody. Pravidelná chôdza je výborným spôsobom, ako sa rozhýbať a vaše dieťa to vlastne ani nebude vnímať ako cvičenie. Takýto pohyb prospeje dieťaťu i vám a ak prechádzky urobíte zaujímavými, iste ho to tak skoro baviť neprestane.

Obr. 32. Trampolína

Ak si myslíte, že dieťa stačí motivovať k pohybu až vtedy, keď sa začne nebezpečne zaokrúhľovať, mýlite sa. Čím skôr začnete dieťa viesť k pohybu, tým je vyššia šanca, že v láske k pohybu i zotrvá. A navyše, je tiež pravdepodobné, že nadváhou trpieť nebude.

Snažte sa preto skutočne začleniť pravidelný pohyb do života dieťaťa už od útleho veku. Šport alebo rôzne pohybové aktivity by mali byť prirodzenou súčasťou vášho rodinného života. Deťom nestačí len hovoriť o tom, že pohyb je zdravý a hýbať sa treba. Ak im to budeme prízvukovať, pričom sami budeme len sedieť na gauči a chrumkať zemiakové lupienky, nemôžeme čakať, že naše deti budú iné. Urobte z pohybu pravidelnú súčasť vášho rodinného života a vaše dieťa ho bude vnímať celkom prirodzene.³³

³³ <http://www.najmama.sk/clanok/225345/vedme-deti-k-sportu-a-pohybu/>

Ak chcete, aby malo dieťa zo športu radosť, majte na mysli dve základné pravidlá: 1. nevyberajte mu ho podľa seba, ale nechajte, nech si vyberie samo, prípadne sa dohodnite na kompromise; 2. do ničoho ho nenúťte, len zdravo usmerňujte, inak na šport zanevrie.

Správne si vybrať

Sú športy, na ktoré stačí kúpiť si tenisky a zaplatiť niekoľkoeurový ročný poplatok. Sú však aj také, kde výstroj a ročné členské stojí tisíce eur. Napríklad hokej patrí k finančne náročnejším športom. Ak ho chce vaše dieťa silou mocou hrať, lenže váš rodinný rozpočet to nedovoľuje, neriešte to direktívne. Vysvetlite mu situáciu a skúste spolu vybrať iný druh športu, ktorý by sa mu páčil a ktorý vaša peňaženka zvládne. Ak ste vy snívali o kariére v reprezentačnom tíme hádzanárov a sen sa vám nesplnil, nechcete od svojho dieťaťa, aby to dokázalo za vás. Ak ho budete tlačiť do niečoho, k čomu nemá vzťah, úspech sa sotva dostaví.

Dieťa potrebuje vašu podporu

Každé začiatky sú ťažké a počiatočné neúspechy vedia detskú dušu poriadne zneistiť. Ak je vaše dieťa nešťastné z toho, že sa mu nedarí, podporte ho. Nenechajte ho vzdať sa hneď na začiatku. Po prekonaní krízy začiatovníkov je veľká šanca, že sa do tréningov zahryzne a samo uvidí, že napreduje.

Telesné predpoklady

Na niektoré športy treba mať špeciálne telesné predpoklady. Pokiaľ majú dvojmetroví rodičia dcéru túžiacu po kariére gymnastky, zrejme sa na vrcholové podujatie nikdy neprebojuje. Výška je totiž pri športovej gymnastike výrazný hendikep. A naopak, ak je desaťročný chlapec o dve hlavy nižší ako jeho spolužiaci, v basketbale asi veľkú dieru do sveta neurobí. Pokiaľ je však pre túto hru zapálený, rodičia by mu v nej nemali brániť. Dôležité je, aby dieťa chodilo na tréningy s radosťou - napokon, nie každý túži po kariére vrcholového športovca.

Plusy a mínusy niektorých športových aktivít (podľa lekárky Margity Suchej)

Športová gymnastika: je snom mnohých malých dievčat, náročné tréningy však vydrží len málokto z nich. S tréningami sa začína vo veku 5 – 6 rokov, keď je obratnosť u detí prirodzene najvyššia. Je pri nej vysoké riziko úrazov, najmä zlomenín. Vyžaduje si špecifické telesné predpoklady.

Tenis: začína sa tiež vo veku okolo 6 až 8 rokov. Ide o náročný individuálny šport, ktorý si vyžaduje dostatok financií a zaangažovanosti rodičov. Nevyhnutná je značná psychická odolnosť pri súťažiach s neistou vyhlídkou na úspech v dospelom veku.

Futbal: najpopulárnejší masový šport popri hokeji v našich podmienkach, v každej dedine sa konajú futbalové zápasy. Vzhľadom na nenáročné začiatkové investície sa môžu presadiť aj sociálne slabšie talenty.

Plávanie: začína sa v útlom veku, podobne ako pri gymnastike. Je to najzdravší šport so všestranným zaťažením organizmu. Je odporúčaný aj ako doplnkový šport pri športoch s jednostrannou záťažou. Vyžaduje veľkú disciplínu, aby sa dostavili úspechy.

Basketbal: veľmi rýchly halový kolektívny šport, pri ktorom je potrebná okrem obratnosti, rýchlosti a vytrvalosti aj inteligencia, tímový duch a telesná výška.

Atletika: kráľovná športov, je jedným z najzákladnejších športov so širokou škálou disciplín: behy, skoky, vrhy, chôdza, viacboj. Všetci vrcholoví športovci v rámci kondičnej prípravy používajú atletickú abecedu. Riziko úrazu je nízke.

Hokej: v našej krajine jeden z najúspešnejších kolektívnych športov. Je závislý od podmienok: štadión, drahý výstroj, tvrdé tréningy. Keďže ide o veľmi rýchly kontaktný šport, veľmi často pri ňom dochádza k úrazom.

Cyklistika: každé dieťa by sa malo naučiť bicyklovať v útlom veku. Ako súťažný šport vyžaduje drahú výstroj, je pri ňom vysoké riziko úrazov.

Bojový šport: populárny masový šport, ktorý vedie k disciplíne a sebaovládaniu. Od začiatku ide o určitý životný štýl, filozofiu východných ázijských kultúr. Rozvíja obratnosť, rýchlosť, reflexy, vytrvalosť aj silu.

Zjazdové lyžovanie: jeden zo zimných športov, ktorý sa môže začať učiť v každom veku a môže sa robiť až do staroby. Tiež však patrí k finančne náročným.³⁴



Joga pre deti: deti sa na rozdiel od dospelých nedokážu dlhodobo sústrediť na žiadne cvičenie. Hodina jogy, a teda aj rozmanitosť jej cvičení, preto vychádza z tejto skutočnosti. Ich nestálu pozornosť sa snažia cvičitelia zaujať krátkymi a nenáročnými zostavami. Cvičenie je dynamické a jednotlivé aktivity sa neustále menia.

Obr. 33. Joga

Čím je dieťa staršie, tým lepšie dokáže pracovať s jemnejšími pohybmi, je sústredenejšie, šikovnejšie, dokáže už plynule koordinovať pohyb s dychom.

Vaše deti sa na hodine jogy nebudú nudiť. Ich prirodzený pohyb s jogovými prvkami bude pre ne príjemnou hrou i rozptýlením. Hodina pozostáva z jednoduchých dychových cvičení, rôznorodých polôh — pozícií, spievania, kreslenia či tvorenia i hrania rozprávok a samozrejme oddychu. Kombináciou dychových cvičení s cieľným pohybom sa deti postupne zdokonaľujú v rôznych oblastiach, ako napríklad v jemnej motorike, upevňujú si očné svaly, uvedomujú si a precitujú svoje telo, nadobúdajú schopnosť udržať si rovnováhu, schopnosť sústrediť sa a viesť s presnosťou svoj pohyb. Popri sledovaní cvičiteľa sa učia aj názvy jednotlivých častí tela a ich funkcie.

Aj keď o „detskej joge“ ako špeciálnej disciplíny nemožno hovoriť, jogové prvky, ktoré používa, prinášajú výsledky v podobe zlepšenia či úpravy zdravotného stavu a saturácie prirodzenej potreby pohybu detí, pozitívny účinok jogy na deti je rokmi a skúsenosťami overený. Joga ako ucelený systém nevznikla ako liečebná metóda, ale jej tisícročné skúsenosti priniesli pozitívne výsledky aj v oblasti terapie zdravotne postihnutých detí. Pomocou jogových cvičení, relaxácie a dýchania sa darí emocionálne preladiť, regenerovať sily, zlepšiť pamäť aj pozornosť. Jogové hry a dychové cvičenia sú účinnou terapiou pre hyperaktívne, autistické a mentálne postihnuté deti.

³⁴http://zdravie.pravda.sk/aky-sport-je-vhodny-pre-vase-dieta-drj-/sk-zrodina.asp?c=A090904_002333_sk-zrodina_p09

Detská joga sa značne odlišuje od tej, ktorú cvičia dospelí (napr. výdrž sa v jednotlivých polohách nevyžaduje ako u dospelých). Jogu môžu cvičiť všetci, od dojčiat až po neskorú starobu. Začať sa môže už v mamičkinom brušku.

Jogové cvičenia pomôžu:

- upokojiť myseľ, odstrániť poruchy správania, neurózy a iné psychické poruchy,
- zmierniť niektoré poruchy (LMD, DMO, dysortografiu, dyslexiu, zlepšiť zdravotný stav),
- zmierniť alergie, choroby močového mechúra,
- podporiť a rozvíjať aktivitu aj tvorivosť detí,
- rozvíjať vnútornú slobodu, vzájomnú komunikáciu,
- zvyšovať empatiu, vzťah k umeniu,
- zlepšiť študijné výsledky,
- odstrániť nesprávne držanie tela, problémy s chrbticou, problém plochých nôh, zlepšiť ohybnosť,
- skvalitniť orientáciu v priestore.

Z vyššie uvedeného vyplýva, že cvičenie jogy je prirodzenou a hlavne zdravou cestou k pohybovej aktivite a relaxu. Zlepšuje všetky stránky života – citovú, duchovnú, myšlienkovú a samozrejme i telesnú.³⁵

4.2 Ako vzbudiť u dieťaťa záujem o šport

V poslednom období sa čoraz viac hovorí o detskej obezite ako o novodobom strašiaku. Jej zákernosť spočíva najmä v jej nenápadnosti. Dieťa naberie nevinné kilečko – dve, potom prídu daždivé dni, pomaly sa ochladzuje a nastane zima. Nevadí, veď za počítačom je najlepšie. Ani si nestihneme všimnúť, ako sa naša ratolesť zaguľatila do pozoruhodných rozmerov, nehovoriac o psychickej stránke jej osobnosti. Najlepším riešením, ako takémuto stavu predísť, je vytvoriť v dieťati pozitívny vzťah k pohybu, ktorý má už našťastie väčšina v sebe zakorenený. Stačí ho len

³⁵ <http://www.lotusjoga.sk/joga-pre-deti.25.html>

povzbudiť. Ak bude športovať z donútenia, verte, že skôr či neskôr na šport zanevrie. Takže skôr, ako ho prihlásite napríklad na plavecké preteky, prečítajte si zopár malých trikov, ktoré vám pomôžu pozitívne svojho potomka naladiť (podľa lekárky Nely Sadloňovej).

Motivujte ho

V podstate nezáleží na tom, pre aký druh sa spoločne s dieťaťom rozhodnete. Základom je, aby malo radosť z pohybu. V lete mu pomôže zmysluplne stráviť čas a počas školy mu zase poskytnite priestor na odreagovanie. Najhoršou motiváciu a zároveň aj najlepšou cestou, ako so športom prestať, je nútiť ho doň. Zvoľte športovú aktivitu zodpovedajúcu veku a povahe dieťaťa. Vo všeobecnosti sa pre deti hodia najmä hravé športy, relatívne nenáročné na výdrž, s možnosťou variability.

Chodte mu príkladom

Je známe, že deti, najmä v predškolskom veku, veľmi radi napodobňujú svojich rodičov. Odpozerajú od nich ich správanie, chcú vyzeráť ako oni. Jednoducho chcú sa svojim rodičom podobať vo všetkých smeroch. Túto prirodzenú vlastnosť možno využiť v ich prospech. Spoločná pohybová aktivita rodičov a ich ratolestí pomáha podľa mnohých odborníkov odbúrať u detí nechuť k športu. Pridanou hodnotou je zmysluplne strávený spoločný voľný čas, čo môže byť zárodokom budúcich športových dovolení.

Zoženťe mu kamaráta

Ideálne by bolo, keby si vaše dieťa vytvorilo vzťah k športu samo. Na druhej strane, prečo mu trošku nepomôcť a nenavrhnúť športovú aktivitu aj kamarátovi? Povedzme si na rovinu. Tiež nás nebaví behať samých, hrať samých tenis alebo bicyklovať. Doprajte aj vašej ratolesti „partáka“. Bude ich to spolu baviť viac a vy sa napríklad môžete dohodnúť s kamarátovou mamou na striedavom strážení alebo vození na krúžok.

Osladíte mu to

Dôležité je pamätať aj na energiu. V prvých týždňoch kondícia dieťaťa nie je ideálna. Doprajte mu preto malý „doping“ v podobe zdravého cukru. Inšpirujte sa vrcholovými športovcami, vo výbave ktorých nikdy nechýba hroznový cukor. A vedia prečo. Hroznový cukor sa považuje za palivo pre mozog a svaly. Je to jediná forma cukru, ktorá prúdi v krvi a okamžite po konzumácii sa do nej vstrebáva bez zaťaženia zažívacieho ústrojenstva.



Obr. 34. Hrozno

Dostáva sa tak do celého tela, kde sa využíva ako stály pohotovú zdroj energie. Inými slovami, hroznový cukor dodá energiu vtedy, keď ju treba. Neukladá sa zbytočne vo forme podkožného tuku, pretože telo ho okamžite po konzumácii spáli. Vyskúšajte napríklad Korunný cukor hroznový, ktorého použite je naozaj všestranné. Osladíte ním ovocnú desiatu alebo dochuťte sviežu letnú limonádu.

Doprajte mu regeneráciu

Veľmi dôležité, najmä v začiatkoch, je dopriať dieťaťu čas na regeneráciu. Príliš ho neprepínajte. Uvedomte si, že i napriek tomu, že takmer každé dieťa je „živé striebro“, predsa len má svoje fyzické hranice vyplývajúce predovšetkým z jeho veku. Treba dbať na to, aby sme u detí rozvíjali takú pohybovú schopnosť, na ktorú je ich organizmus vzhľadom na vek pripravený. Potom by sa nemalo stať, že ho preťažíme či nebudaj zraníme.

Chráňte ho

Ak sa rozhodnete pre nejaký šport, ktorý sa vykonáva vonku, nezabúdajte na účinnú ochranu proti slnku a pitný režim. Dieťa si v zápale hry neuvedomuje, že je smädné, že mu na hlavu svieti slnko, aj keď je pravé popoludnie. Myslite na to a zásobte ho dostatočným množstvom tekutín, ktoré bude mať stále pri sebe. Poriadne ho tiež ponatierajte opaľovacím krémom určeným špeciálne pre deti. Pokrývka hlavy by mala byť samozrejmosťou.

Dieťa nie je stroj

Posledná rada je smerovaná najmä tým rodičom, ktorí majú tendenciu byť netrpezlivý. V prvom rade sa nesnažte z dieťaťa vychovať vrcholového športovca, ak to samo nechce. V opačnom prípade by takýto nátlak mohol mať vážny dosah na jeho zdravie. Ďalej treba mať neustále na pamäti, že dieťa nie je stroj. Nemožno ho do ničoho nútiť. Ak má byť uňho pozitívny vzťah k športu dlhodobá záležitosť, je to „beh na dlhé trate“. Nechajte ho, nech si samo vyberie to, čo ho baví. Keď ho to baviť prestane, dovoľte mu presedlať na iný šport. Čím bude dieťa všestrannejšie zamerané, tým lepšie. Neskôr si tak bude môcť zodpovedne vybrať ten šport, ktorý mu najviac vyhovuje.³⁶

4.3 Pohyb s riekankami

Deti majú veľmi rady pohyb, najmä ten, ktorý je spojený s riekankami.

Niekoľko sme ich pre vás pripravili:

Zima, zima, detičky,
oziabu nás ručičky,
cupy-cupy, ťapy-ťap,
nebojím sa nemám strach.
Líčka máme červené a nožičky studené,
cupi-cup, ťapy-ťap, nebojím sa nemám strach.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Pláva kačka po jazere,
vo vode si šaty perie,
rybky sem, rybky tam,
ja vás všetky pochytám.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

³⁶ <http://zdravedieta.rodinka.sk/index.php?id=719>

Lezie ježko lezie v lese, jabĺčka si domov nesie.

Deti v lese behajú, ježka všade hľadajú.

Ježko sa do lístia zahrabal, prikryl sa a spal.

(lezieme v podpore drepmo, bežíme, ľahneme si na stranu a zavrieme oči)

Veľká novina – priletela bublina.

Bublina sa nafukuje,

pritom pekne poskakuje,

pozrite sa deti –

bublina tam letí!

(urobíme kruh a ukazujeme pohyby podľa riekanky)

Prala Hanka, prala šaty

pre takéto veľké báby.

Keď vyprala, vyžmýkala,

na šnúročku povešala,

prišiel vetrík – šepleta,

hodil šaty do blata.

(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Keď slniečko ráno vstalo, (z drepu sa postavíme a 2-krát opíšeme rukami kruh smerom von)

dobré ráno povedalo. (pokloníme sa 2-krát)

Nakuklo do okienka, (spojený palec s ukazovákou priložíme na oči ako okuliare a ukláňame sa do oboch strán, akože „nakúkame“)

kde spí malá Marienka. (spojíme dlane a položíme ich pod pravé líce ako vankúš a ukloníme sa na danú stranu, potom urobíme to isté na ľavú stranu)

Vstávaj hore, už je dňček, (opíšeme rukami kruh smerom von)

umy očká, utri noštek. (napodobníme úkony)

Do šatočiek šup, šup, šup. Do školičky cup, cup, cup. (napodobníme obliekanie a beh na mieste)

Skáče lopta červená

od večera do rána.

Celú nôcku nespala,

iba takto skákala.

(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Skáče žaba po blate, (v drepe robíme poskoky, rukami sa opierame o zem)

kúpime jej na gate. (v drepe si pobúchame striedavo rukami po zadku)

Na aké, na také, (v drepe natiahneme ruky pred seba na zem a dvihneme zadok hore – urobíme mostík, dáme zadok dole a ešte raz celý pohyb zopakujeme)

na zelené strakaté. (z drepu sa prevalíme na zadok, zdvihneme nohy a kmitáme nimi)

Tik-tak, tik-tak

zvoní hodiny.

Tik-tak, tik-tak

v našej kuchyni.

(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Ide traktor do lesa, (sedíme na zemi a nohy máme natiahnuté pred sebou)

krúčia sa mu kolesá. (krútime volantom a pohybujeme sa po zadku vpred...)

Dve sú vpredu, (ukážme na pravej ruke dva prsty)

dve sú vzadu, (ukážme na ľavej ruke dva prsty)

netočia sa pre parádu. (krútime hlavou i rukami v predlaktí)

Rozvážajú pekne z polí (ruky dáme k sebe a opíšeme nimi polkruh do strán smerom von)

zlaté žitko do stodoly. (ruky pritiahneme zase k sebe, akoby sme si chceli niečo privlastniť)

Raz sa prsty hádali,

akú prácu konali.

Palec ten je silný,

ukazovák pilný,
prostredníček najväčší,
prsteníček najkrajší
a malíček najmenší.
Raz, dva, tri, zatlieskajme si.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Dnes je veľká paráda,
my sa hráme na hada.
Had chvostíkom vrtí,
skúsme si to deti.
Dnes je veľká paráda,
my sa hráme na hada.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Na zelenej lúke sedí zajac.
Prepletá nôžkami ako najviac.
I ja by tak prepletala,
keby také nôžky mala ako zajac.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Dobré ráno, slnko vstalo,
(zo vzporu drepmo stoj, vzpažiť von)
na detičky zavolalo:
(predpažovať skrčmo)
„Podťe deti, podťe von,
(beh k určitému predmetu)
pobehať si na náš dvor!“
(beh v skupinke – určiť dvor)

Deti vyšli, poskákali,
(poskoky znožmo vpred)
na slniečko zamávali.
(vo vzpažení kývať rukami)
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Ľavá nôžka, pravá nôžka,
zatancujeme si troška,
hlboko sa pokloníme
veselo sa zatočíme.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Len čo vstanem z postele,
už aj cvičím vesele.
(zo vzporu drepmo výskok, vzpažiť – poskoky znožmo na mieste)
Ruky hore, ruky dolu,
od seba a zase spolu.
(stoj spojný – vzpažiť, pripažiť, vzpažiť, pripažiť)
Čupnem, vstanem, vyskočím,
veselo sa zatočím.
(drep, vztyk, výskok, drobnými krokmi obrat)

Hijo-heta na koničku,
do Račkovej po pšeničku.
Hijo-heta na koni,
pojedly psy tvarohy.
Iba jeden zostal,
Jankovi sa dostal.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Štyri kroky dopredu,
štyri kroky dozadu,
jeden sem – druhý tam,
ja sa z toho zamotám.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Ši, ši, ši, ši, vláčik beží,
šibe doňho vietor svieži.
(beh s pohybmi paží)
Raz doľava, raz doprava,
(v stoji spojnóm úklon vpravo i vľavo)
hneď tu bude Bratislava.

Ide, ide vláčik, ide, ide vlak,
podťe, milé deti, podťe nasadať.
Ideme my do Popradu
kúpime tam čokoládu,
ide, ide vláčik, ide, ide vlak.
(vytvoríme vláčik v zástupe za sebou, rukami sa držíme za plecía s dieťaťom pred sebou,
napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Bicy-bicy bicykel,
ani Janko nevedel,
nevedel sa bicyklovať,
musel si to precvičovať.
(napodobujeme pohyby podľa riekanky)

Len čo vstanem hopsa sa,
(zo vzporu drepmo výskok so vzpažením a poskoky na mieste)

umyjem sa do pása.

(znázorniť umývanie tela vodou)

Šuchy ruky, krk a tvár,

(znázorniť umývanie rúk, tváre a krku)

vezmem vody za pohár.

(v stoji spojnóm predpažiť skrčmo)

Umyjem si kefkou hravo

všetky zúbky vpravo, vľavo.

(znázorniť čistenie zubov)

Či je na mne dáka chyba?

(voľne obrat o 360 stupňov)

Celý deň som ako ryba.

(výskok z drepu do stoja)

Už sme v lese, tu sú stromy,

(chôdza po priestore)

jeden tu a tu je druhý.

(stoj spojný – upažiť pravou, potom upažiť ľavou rukou)

Vetrík kýva vetvami,

(stoj rozkročný – úklony)

vtáčik letí nad nami.

(stoj spojný, pažami znázorniť krídla)

Skáče malý zajko v lese,

(poskoky v drepe vpred – rukami znázorňovať uši)

veverička orech nesie.

(stoj spojný – striedať poskoky na ľavej a pravej nohe)

Medvedík sa prevaľuje, ku spánku sa pripravuje.

(ľah na chrbát, prevaľovanie, ľah – relaxácia)

Každá rúčka má prstíky,
zovrieme ich do pästičky,
bum- bum na vrátka,
to je rozprávka krátka.

(ukazujeme prsty po jednom, zovrieme do päste a bubnujeme päšťami o seba striedavo zhora a zdola)

Ika-tika gymnastika.

Zhlboka sa dobre dýcha.

Na ornici prepelica a na konci otočím sa.

Vysoko je slnko, hlboko je zrnko.

Spravili sme most, cvičili sme dosť.

(napodobujeme pohyby podľa riekanky) (Droppová, G., 2011).

5 Základné zložky životného prostredia

Ovzdušie

Hygienu v oblasti ovzdušia tvorí atmosféra, vlastnosti ovzdušia troposféry, fyzikálne vlastnosti troposféry, fyzikálne dôsledky slnečného žiarenia v atmosfére, komplexný účinok meteorologických prvkov na organizmus, účinok fyzikálnych faktorov na ľudský organizmus, chemické vlastnosti ovzdušia troposféry, prirodzené zloženie ovzdušia, znečisťovanie ovzdušia, samočistiace procesy v ovzduší, účinky znečistenia ovzdušia na človeka v havarijných situáciách, rádioaktívne znečistenie ovzdušia, ochrana ovzdušia pred znečistením, biologické vlastnosti ovzdušia troposféry.

Pôda

Hygienu v oblasti pôdy sa zaoberá zložením pôdy, vlastnosťami, funkciami pôdy, znečistením pôdy, samočistením pôdy, asanáciou a ochranou pôdy.

Voda

Hygienu sa zaoberá znečistením vody, samočistením vody, zásobovaním vodou a jej chorobnosťou.

Hygienu

Hygienu predstavuje primárnu prevenciu chorôb a posilňovanie zdravia obyvateľstva. Cieľom hygieny je znižovať šírenie chorôb a upevňovať a podporovať zdravie obyvateľstva prostredníctvom prevencie. Podpora zdravia je kontinuálny proces zahrňujúci ochranu proti špecifickým rizikám na dosiahnutie optimálneho zdravia.³⁷

Hygienu ovplyvňuje bio-psycho-sociálne základy zdravia a chorôb, životné podmienky a zdravie, faktory životného prostredia a ich vplyv na človeka (fyzikálne faktory, chemické, biologické

³⁷ Podľa: ÁGHOVÁ, Ľ. a kol. 1993. *Hygienu: Učebnica pre lekárske fakulty*. Osveta, 1993. 11 s.

a psychosociálne). Zdravie patrí k najstarším a najvšeobecnejším záujmom človeka. Je základom a východiskom pre rozvíjanie všetkých ostatných hodnôt v živote človeka a spoločnosti.³⁸

Hygiena žiarenia

Hygiena skúma biologické účinky ionizujúceho žiarenia, rádioaktivitu v životnom prostredí, radiačnú záťaž obyvateľstva, rádioaktivitu v pracovnom prostredí, ochranu pred žiarením, kontamináciu a dekontamináciu, ochranu zdravia obyvateľstva pri havarijnom úniku rádioaktívnych látok.

Hygiena bývania

Zaoberá sa urbanizačným procesom a zdravotnými rizikami, fyziologickými kritériami na posudzovanie bytu, zdravotnou nevhodnosťou a bezchybnosťou bývania.

Hygiena výživy

Skúma zloženie potravín, energetické hodnoty výživy, biologické hodnoty výživy, bielkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerálne látky, racionálnu výživu, netradičné systémy výživy, zdravotné riziká spojené s výživou, imunitu.

Hygiena práce

Zameriava sa na telesnú prácu, duševnú prácu, únavu, regeneráciu, režim práce a odpočinku, fyzikálne faktory v pracovnom prostredí (mikroklíma, osvetlenie, hluk, vibrácie, prach, toxické látky).

Hygiena detí a dorastu

Rieši telesný a psychický vývin v závislosti od sociálnych a životných podmienok, hygienické požiadavky na výchovný a vzdelávací proces detí a dorastu.



Obr. 35. Hygiena

³⁸ ÁGHOVÁ, Ľ. a kol. 1993. *Hygiena: Učebnica pre lekárske fakulty*. Osveta, 1993, 261 s.

Hygiena spôsobu života

Vníma človeka – prostredie – spôsob života, spôsob života – zdravie a choroby, pohybovú aktivitu, výživu, psychoaktívne látky.

Psychická hygiena

Skúma stres, zvládanie nervových a psychických záťaží, sociálne zázemie.

Človek je neoddeliteľnou súčasťou prírody. Bez neprestajného styku s ňou by nevznikol a nevyvinul sa ako živočíšny druh. Na rozdiel od všetkých ostatných živočíchov si však už od začiatku vytváral v prírode nové prostredie, v ktorom sa rozvíja ako spoločenská bytosť. Vytváranie nového, stále sa meniaceho prostredia umožňovalo človeku meniť aj spôsob jeho života. Človek dnešnej spoločnosti je vystavený množstvu celkom nových fyzikálnych, chemických a sociálnych podnetov pôsobiacich na neho a jeho organizmus neraz aj ako veľká záťaž, s ktorou sa dokáže vyrovnáť alebo prispôbovať iba s veľkým úsilím. Spôsob života sa z hľadiska zdravia a chorôb ohraničuje na určité zdravie prospešné alebo zdravie škodlivé návyky, dodržiavanie určitých hygienických opatrení, správnu a primeranú výživu, pravidelný životný režim, primerané pracovné zaťaženie, dostatok odpočinku, pestovanie pohybovej aktivity a fyzickej zdatnosti. Neberie sa dostatočne do úvahy, že väčšina uvedených zložiek spôsobu života nebýva niečím samostatným, izolovaným, oddeleným od ostatných prejavov spôsobu života, ale bývajú s nimi neraz aj veľmi úzko späté a utvárajú s nimi určitú jednotu. Stávajú sa súčasťou spoločenských životných prejavov človeka a často zasahujú priamo do ich obsahu. Prispievajú k utváraniu určitej spoločenskej atmosféry, zasahujú do pracovných aktivít a do spôsobu využívania voľného času, do medziľudských kontaktov a vzťahov. Problematika osobnej hygieny sa týka najmä zachovávanía telesnej čistoty a ochrany človeka a jeho organizmu pred nepriaznivými alebo škodlivými vplyvmi prostredia.³⁹

Hygiena sa týka každej činnosti, ktorú vykonávame, každého prostredia, v ktorom sa nachádzame a tým každého človeka. Rozoberme si bližšie, napríklad, spánkovú hygienu.

³⁹ ÁGHOVÁ, Ľ. a kol. 1993. Hygiena: Učebnica pre lekárske fakulty. Osveta, 1993, 215 s.

Spánková hygiena



Obr. 36. Spánok

1. Pravidelné spánkové návyky

Je dôležité, aby ste chodili večer pravidelne spávať v ten istý čas, v rovnakú hodinu. Pokiaľ ste ešte svieži, počkajte, kým začnete pociťovať únavu – až potom si choďte ľahnúť.

Ak ste v poslednú noc zle spali a ste unavení, nelíhajte si do postele skôr, ako má byť váš obvyklý čas (nedoháňajte skrátený spánok z minulej noci).

Rovnako čas prebúdzenia by mal byť stabilný – každý deň v ten istý čas. Táto pravidelnosť je veľmi dôležitá, preto ju dodržujte aj cez víkend alebo počas dovolenky. Môže to trvať týždne, možno aj mesiace, kým sa váš organizmus nastaví na prirodzené striedanie spánku a bdenia. Zakážete si „predĺžiť“ spánok vo voľné dni – nastavte si budík na určitú hodinu a v tomto čase vstávajte aj cez víkendy a dovolenku.

2. Nespíte cez deň

Pokiaľ si počas dňa zdriemnete, zaspávanie večer bude ťažšie, lebo sa znižuje vaša večerná ospalosť. Narušuje sa tým pravidelný cyklus spánku a bdenia. Pokiaľ ste sa poslednú noc zle vyspali a pociťujete počas dňa únavu, snažte sa premôcť a presuňte denné zdriemnutie až na čas, keď obvykle chodíte spať.

3. Posteľ používajte len na spanie

Je dôležité, aby vo vašich predstavách a vašich zvykoch bola posteľ spojená len so spaním (respektíve s milovaním alebo s relaxáciou). Všetky ostatné činnosti, ako napr. čítanie, písanie, pozeranie TV, rozhovor s druhou osobou, jedenie, telefonovanie, počúvanie hudby, učenie, premýšľanie nad problémami a ich riešením, robte mimo svojho lôžka na spanie.

Ak do 20 minút od ľahnutia do postele nezaspíte, nezotrvávajte v nej naďalej, vstaňte a venujte sa nejakej aktivite. Do postele sa vráťte, až keď budete cítiť ospalosť. Ak opäť nebudete môcť zaspáť, postup opakujte – toľkokrát, koľko bude potrebné.

4. *Odstráňte budík z vášho dohľadu*

Otočte budík zadnou stranou k sebe, aby ste nemohli pri zaspávaní alebo aj počas noci kontrolovať čas. Nie je vhodné, aby ste si stále pripomínali, koľko je hodín a vy ešte stále nespíte, resp. už nespíte. Pokiaľ vás ruší tikot budíka, dajte ho ďalej od postele.

5. *Kofeín, nikotín a alkohol*

Kofeín obsiahnutý v káve, ale aj v čaji a kole zvyšuje bdelosť a povzbudzuje psychickú činnosť, čím znižuje ospalosť, a teda aj schopnosť zaspáť. Nie je preto vhodné piť kávu po 16. hodine. Rovnako nikotín má povzbudzujúci účinok, preto prestaňte fajčiť (ak je to pre vás problém, aspoň obmedzte fajčenie vo večerných hodinách).



Obr. 37. Kofeín

Alkohol nikdy nepoužívajte ako prostriedok na zlepšenie spánku. Alkohol vás síce urobí viac ospalým a urýchli zaspávanie, no spánok pod jeho vplyvom je menej kvalitný a po odbúraní alkoholu bude spánok prerušovaný alebo sa aj skoršie prebudíte. Navyše, alkohol môže vyprovokovať zlé sny.

6. *Strava*

Večer jedzte len ľahko stráviteľné jedlá. Interval medzi posledným jedlom a spánkom by nemal byť kratší ako 2 – 3 hodiny. Ťažké jedlá stimulujú činnosť tráviaceho systému (žalúdka a čriev), čo môže spôsobiť povrchný spánok. Najedenie sa tiež môže stimulovať nervový systém, čo môže viesť k zvýšenej bdelosti a ťažkostiam so zaspávaním. Počas dňa sa stravujte pravidelne. Pár hodín pred spaním obmedzte alebo úplne vylúčte príjem tekutín, aby vás v noci neobťažovalo nutkanie na močenie. Pred spaním sa vymočte.

7. *Pravidelná telesná aktivita*

Zlepší sa tým nielen spánok, ale aj váš celkový zdravotný stav. Tým, že telo unavíte počas dňa fyzickou aktivitou, v noci bude potrebovať odpočinok. Zároveň vhodným spôsobom odbúrate nahromadený stres. Pozor, cvičte doobeda a poobede, nie večer, pretože vaše telo aj myseľ sa nabudí k aktivite a zaspávanie môže byť problematické – nechajte deň prirodzene doznieť. Ak

nie ste zvyknutý na častejšie cvičenie, začnite pozvoľnejším tempom a nižšou záťažou, ale pravidelne.

8. Prostredie spálne

Vhodná je príjemná atmosféra spálne. Zabezpečte, aby do nej nevnikal hluk ani svetlo. Teplota by nemala byť ani príliš vysoká, ani príliš nízka. V priebehu dňa pravidelne spáľňu vetrajte. Uistite sa, či ste nezabudli na vašu posteľ – ako sa v nej leží, či je pohodlná...

9. Spánkový rituál

Pokiaľ ho budete robiť pred spaním pravidelne, môže vám pomôcť upokojiť sa pred uľahnutím do postele a tým uľahčí zaspávanie. Môže ísť o uvoľňujúcu hudbu, teplý kúpeľ, krátku prechádzku.

10. Pokúste sa upokojiť a neočakávajte okamžité zlepšenie

Žiaden človek nespí neprerušovane a každý človek má obdobia, keď spáva dobre, inokedy horšie. Ak ste v posteli, skúste sa uvoľniť, nepremýšľajte nad problémami života, no hlavne sa odpútajte od premýšľania nad svojim spánkom. Negatívnymi myšlienkami a kontrolovaním vášho stavu budete ešte viac úzkostlivý, čo celú situáciu zhoršuje. Neočakávajte, že použitím pravidiel spánkovej hygieny sa váš spánok upraví ihneď. Niekedy sa to stáva, no obvykle to trvá dlhší čas. Pretože vaša nespavosť existuje už týždne alebo mesiace (niekedy roky), bude nejaký čas trvať, kým sa váš organizmus „preladí“ na vhodnejší spánkový program. Vyžaduje to len trpezlivosť a aj určitú disciplínu a výsledky sa postupne dostavia.

11. Využívajte pred spaním relaxačné cvičenia – sú veľkou zbraňou v boji proti nespavosti

Existuje viacero možností, napr. progresívna svalová relaxácia, autogénny tréning, meditácia, predstava upokojujúceho obrazu a fantazijných ciest. Pri týchto relaxáciách dochádza k psychickému a svalovému uvoľneniu, čo uľahčí nástup spánku. Je vhodné používať ich pred spaním pravidelne, ako rituál. Na začiatku je vhodné, aby vás do týchto relaxácií zacvičil skúsený terapeut, ktorý tieto metódy relaxácie ovláda. Potom už môžete postupovať sami. Takisto sa spočiatku odporúča nacvičovať ich cez deň, nie pred spaním. Uvoľňujúci účinok sa nemusí prejavíť hneď na začiatku relaxácie, preto môže vzniknúť nevhodná skúsenosť pacienta, že jemu relaxácia nepomáha. Môžete však aj sám/sama skúsiť veľmi jednoduchý postup zbavenia sa neprijemných myšlienok: Najpomalšie, ako sa dá, dopočítajte od čísla 100 číslo 3, z výsledku

opäť odpočítajte 3 a tak postupne ďalej, až kým nezaspíte (100... 97... 94... 91...). Relaxačné techniky môžete používať pri ťažkostiach so zaspávaním aj pri prebudení v priebehu noci.

Niekoľko tipov na prekonanie nespavosti:

- zvyknite si vstávať vždy v tú istú hodinu, a to aj cez víkend,
- nepite 6 hodín pred spaním nápoje, ako sú káva, čaj alebo kola,
- nepožívajte alkohol a nefajčite 2 hodiny pred spaním,
- pravidelné cvičenie (telesná námaha) spánok zlepšuje, nie však tesne pred spaním,
- vyhýbajte sa spánku v priebehu dňa,
- teplý kúpeľ pred spaním je výhodný,
- objemné a ťažké jedlo ruší spánok, ľahká večera alebo pohár mlieka ho podporujú,
- nelíhajte si do postele, ak nie ste ospalá/-ý,
- v prípade, že ospalosť po uľahnutí vymizne, vstaňte a niečomu sa venujte,
- v posteli by sme nemali pracovať, telefonovať, pozeráť TV, jesť a pod.,
- skráťte čas pobytu na lôžku,
- vhodné pre spanie je dobre vetraná, nie príliš teplá alebo chladná miestnosť, ticho, tma,
- ak máte nejaké telesné pocity (napr. bolesti) alebo duševné stavy (napr. depresie, úzkosť, strach), ktoré spánku bránia, oznámte to svojmu lekárovi,
- ak netrpíte závažnými chorobami mozgu, nedostatku spánku sa nemusíte obávať.

Človeku stačia 3 – 4 hodiny spánku, ktoré sa počas noci striedajú. Výskum ukázal, že sa musia vystriedať všetky, aby sme sa zobudili svieži.⁴⁰

Ak máte záujem komplexne sa zregenerovať, cítiť sa svieži, vyrovnaný/-á a pozitívne naladený/-á, nezabudnite:

- Každý deň si nájdite čas pre seba a robte niečo, čo vás baví.
- Zvážte svoje zaťaženie stresom. Zapamätajte si, že svoj život máte vo vlastných rukách.
- Každý deň si oddýchnite a 20 minút meditujte.

⁴⁰ Dostupné na: http://depresia.yw.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=54:spankova-hygiena&catid=25:poruchy-spanku&Itemid=54

- Kontrolujte si postoj. Pokojne dýčajte a svaly na šiji majte uvoľnené.
- Spomaľte dýchanie.
- Dobre a zdravo sa stravujte.
- Vyhýbajte sa cukru a rýchlemu občerstveniu.
- Neznižujte príjem kalórií, pokiaľ nemáte veľkú nadváhu.
- Pite veľa vody.
- Myslite pozitívne.
- Stanovte si harmonické ciele, aby ste sa mohli tešiť na ďalšie udalosti vo svojom živote.
- Pravidelne cvičte.
- Dostatočne dlho spite.
- Skontrolujte hygienu prostredia, v ktorom žijete (množstvo elektrospotrebičov, rušivé faktory).
- Nájdite si čas na premýšľanie o zmysle života.
- Vychutnávajte slnečné žiarenie a čerstvý vzduch vždy, keď je to možné.
- Snažte sa za každú cenu zachovať zdravú myseľ, zdravé telo a pokojného ducha.



Obr. 38. Slnko

ZÁVER

Už starovekí vedci Hippokrates a Avicenna pokladali zdravie za základnú podmienku prežitia šťastného a dlhého života. Jedlo, ktoré každodenne prijímame, by malo byť zdrojom energie, výživy a symbolom zdravia. Naučte sa zdravo stravovať, poskytnite organizmu potrebnú výživu a dostatok sily na každý deň.

Táto publikácia má pomôcť integrovať a prezentovať vybrané okruhy a problémy, naznačiť východiská a poukázať na otvorenosť a dynamiku vývoja v oblasti starostlivosti o zdravie, pohybovú aktivitu a hygienu detí. Výchova k zdraviu predstavuje systematický, cieľavedomý, koordinovaný a kontinuálny proces, ktorý formatívnymi činiteľmi prispieva k zlepšeniu života detí.

Nikdy sa teda nevzdávajme bez boja. Pohyb, prosím!

BIBLIOGRAFIA

AGOMBAROVÁ, F. 2003. Endless energy. Judy Piatkus Ltd. London. ISBN 80-551-0493-X.

ÁGHOVÁ, Ľ. a kol. 1993. Hygiena: Učebnica pre lekárske fakulty. Osveta, 1993.

ISBN 80-217-0515-9.

ALEXOVÁ, S., — VOPEL, K. W1992. Nechaj ma, chcem sa učiť sám. Bratislava: SPN, 1992.

ISBN 80-08-01523-3

ANDERSONOVÁ, J., FISCHGRUNDOVÁ, S., LOBASCHROVÁ, M.: Dobrý start do školy. 1. Vyd.

Praha: Portál, 1993, 115 s. ISBN 80-85282-66-6

BERDYCHOVÁ, J. a kol.: 1971. Vybrané kapitoly z teórie a didaktiky telesnej výchovy dvoletých až sedmiletých. Praha: Olympia, 1971, 119 s.

CLARK, N. 2009. Sportovní výživa. Praha, P.Btisk Příbram: 2009. ISBN 978-80-247-2783-7.

DOVALIL, J. – CHOUTKA, M. – SVOBODA, B. – TEPLÝ, Z. 1996. Tělesná výchova a sport na přelomu století. In: Sborník referátů Tělesná výchova a sport na přelomu století, Praha, FTVS Univerzity Karlovy, p. 9-29.

DROPPOVÁ, G.: 2003. Kreslím a maľujem. Rozvíjanie grafomotorických zručností pre 5-6 ročné deti predškolského veku. Žilina: Poradca, s.r.o. Žilina. ISBN 80-8892-56-0. 2003.

DROPPOVÁ, G.: 2003. Kreslím a maľujem. Rozvíjanie grafomotorických zručností pre 4-5 ročné deti predškolského veku. Žilina: Poradca, s. r. o. Žilina. 2003.

DROPPOVÁ, G.: 2011. Precvičovanie motoriky detí riekankami, piesňami a hrami. In: KAFOMET pre materské školy. 1. Vyd. STAŘEČ: INFRA Slovakia, s. r. o. 2011. 12. aktualizácia. POH-031.5.

ISSN 1803-5175

ĎURIČEK, M. 1989. Tvorivosť v športových hrách. Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava: 1989. ISBN 80-7096-005-1.

JASANOVÁ, N.: 1992. Hudba, pohyb, kresba, slovo. 1. Vyd. Praha: Svojtka a Vašut .1992. 87 s.

ISBN 80-85521-08-3

LYSÁKOVÁ, M., KOPINOVÁ, Ľ., PODHORNÁ, A.: Piesne, hry a riekanky detí predškolského veku.

Bratislava: SPN, 1989, 368 s.

LEACHOVÁ, P. 1995. Dieťa a ja, od narodenia do piatich rokov. Praha 4: P.B.11, 1995.

ISBN 80-7181-033-9.

LIBA, J. 2005. Výchova k zdraviu a škola. Prešov: 2005. ISBN 80-8068-336-0.

LIPKOVÁ, V. 1970. Hygiena detí a dorastu. Osveta, 1970. ISBN70-035-70.

MALIŇÁKOVÁ, M., MIŇOVÁ, M., VARCHOLOVÁ, M. a kolektív: 2003. Pedagogická diagnostika a individuálny vzdelávací plán v podmienkach materskej školy. Prešov: Rokus. 2003

MISTRÍK, E. – SEJČOVÁ, Ľ. 2008. Dobrý život a kult tela. Album, Bratislava: 2008.
ISBN 978-80-968667-8-6.

MUTRIE, N. – BIDDLE, S. 1995. The Effects of exercise on Mental Health in National populations. In: European Perspectives on Exercise and Sport Psychology. England, University of Exeter, p.50-67.

PAVLOVIČOVÁ, M.: 2001. Pohybové hry v školskej telesnej výchove 1.-4. ročníka základných škôl. Bratislava: PdF UK 2001. ISBN 80-88868-69-6

PIAGET, J., INHELDEROVÁ, B.: 2007. Psychologie dítěte. 5. Vyd. Praha: Portál, 2007, 143 s.

ROVNÝ, M. a kol.: 1985. Pohybové hry detí predškolského veku. Košice: Východoslovenské tlačiarne.1985. SÚKK-GR č. 1729/I-85

SIVÁK, J. – KRŠIAKOVÁ, S. – SOKOL, P.: 2001. Telesná výchova (štandardy, metodika, testy). Bratislava: Perfekt, 2001. ISBN 80-8046-123-6.

UVÁČKOVÁ, I., VALACHOVÁ, D., DROPPOVÁ, G.: 2009. Metodika rozvíjania grafomotorických zručností detí v materských školách. 148 strán. Orbis Pictus Istropolitana Bratislava: 2009. 1 vydanie. ISBN 978-80-7158-967-9

UVÁČKOVÁ, I., VALACHOVÁ, D., LEHOTAYOVÁ, B., LEGINUSOVÁ, T., BRUTENIČOVÁ, E.: 2012. Oblasti edukačných skúseností v materských školách. Stařeč: Infra, s. r. o. 2012.
ISBN 978-80-86666-41-9

WEINBERG, R. S. – GOULD, D. 2003. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics. ISBN 0-7360-4419-1.

INÉ ZDROJE

<http://www.strava.sk/showdoc.do?docid=5598>

<http://www.sportujeme.sk/fitness/bielkoviny-ake-a-kolko>

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/pomahame-zdravou-stravou/vhodna-strava-pre-malych-sportovcov>

<http://chudnutie.biznisweb.sk/pohyb-stravovanie-chudnutie-cvicit-postava/>

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/pomahame-zdravou-stravou/stravou-proti-detskej-unave>

<http://www.sportujeme.sk/fitness/pite-pravidelne>

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/spravodaj/2-2008>

<http://www.carli51.estranky.sk/clanky/zdravie-/vyziva>

<http://fit.server.sk/zdravie/vyziva/detail/16577-papanie-plus-pohyb-zdravie/>

<http://www.sportcenter.sk/sportmagazine/?q=sk/node/29>

http://www.detivpohybe.sk/sk/deti-v-pohybe/fyzicka_aktivita_deti/ako-zlepsit-vztah-mojich-deti-k-sportu.html

http://www.detivpohybe.sk/sk/zaujímavosti/specialne_o_trampolineach/

<http://www.detivpohybe.sk/sk/produkty/ked-vonku-prsi/>

<http://www.najmama.sk/clanok/225345/vedme-deti-k-sportu-a-pohybu/>

<http://www.najmama.sk/clanok/226199/narodeninove-sladkosti-v-skolach-a-skolkach-tradicia-verzus-zdravie/>

<http://www.lotusjoga.sk/joga-pre-deti.25.html>

http://zdravie.pravda.sk/aky-sport-je-vhodny-pre-vase-dieta-dri-/sk-zrodina.asp?c=A090904_002333_sk-zrodina_p09

<http://zdravedieta.rodinka.sk/index.php?id=719>

<http://www.hyza.sk/zdravie/zdravie-vyziva-deti.html>

<http://www.novinky.cz/zena/deti/158676-pohyb-je-detem-vlastni-ale-zdrava-strava-ne.html>

<http://www.hyza.sk/zdravie/zdravie-vyziva-deti.html>

<http://www.novinky.cz/zena/deti/158676-pohyb-je-detem-vlastni-ale-zdrava-strava-ne.html>

<http://www.chudnutie-ako.sk/zdrava-vyziva-racionalna/zdrava-vyziva-moze-predlzit-zivot/>

<http://www.clinic24.eu/clanky/32/pohyb.aspx>

<http://www.nanicmama.sk/zdrava-vyziva/prirodzena-strava>

http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=&id_back=27&desktop=clanky&action=view&id=178

http://www.fitnet.cz/index.php?&desktop_back=clanky&action_back=view&id_back=178&desktop=clanky&action=view&id=328

<http://www.zivot.surikata.cz/viewtopic.php?p=47&sid=3f8eca5cb6f049e701ba9ca8125b2e4e>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/vseobecne-zasady-zdraveho-stravovania/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/denny-energeticky-prijem/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/obezita-a-nadvaha/>

http://depresia.yw.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=54:spankova-hygiena&catid=25:poruchy-spanku&Itemid=54

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/biopotraviny/>

<http://recepty.rodinka.sk/recept.ltc?ID=18397&k=5>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/probiotika/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/ako-varit-zdravo/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/susene-ovocie-namiesto-sladkosti/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/zdrave-ranajky/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/recepty-z-tofu/>

<http://zdrave-stravovanie.webnode.sk/ako-susit-ovocie/>

<http://www.zivot.yw.sk/stravovanie.php>

http://www.femme.sk/index.php?option=com_content&view=article&id=58:zdrave_stravovani e&catid=34:zdravie_prva_pomoc&Itemid=42

<http://schudnut-ako.meu.zoznam.sk/potraviny-vhodne-na-zdrave-stravovanie-a-chudnutie-/>

<http://schudnut-ako.meu.zoznam.sk/chudnutie-nadvaha/>

http://www.sandoz.sk/home.php?id=90&category=4&subid=266&I2_id=267

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/zdrava-vyziva-deti/jedalnicek-podla-veku>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/zdrava-vyziva-deti/pitny-rezim>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/pecivo-a-obilniny>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/mlieko-a-mliečne-vyroby>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/maso-a-masove-vyroby>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/tuky-a-vajcia>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/zelenina-strukoviny>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/ovocie-orechy>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/cukor-sladkosti>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vhodne-potraviny/sol-a-slane-pochutiny>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/vyvazena-strava/pravidelna-strava>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/najcastejsie-chyby-vo-vyzive-deti/myty-o-vyzive>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/najcastejsie-chyby-vo-vyzive-deti/coho-jeme-malo>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/najcastejsie-chyby-vo-vyzive-deti/coho-jeme-vela>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/ako-suvisi-jedenie-a-ucenie/od-jedla-zavisi-schopnost-ucit-sa>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/ako-suvisi-jedenie-a-ucenie/nezabudli-ste-svojim-detom-natriet-desiatu>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/tipy-pre-skoly>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/tipy-pre-rodicov/desatoro-zdravej-vyzivy>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/tipy-pre-rodicov/ako-naucit-deti-lepsie-jest>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/tipy-pre-rodicov/co-sledovat-na-obaloch-potravin>

<http://www.vyzivadeti.sk/rodicia/na-co-sa-pytat-pediatra>

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/pomahame-zdravou-stravou/redukna-dieta-v-detskom-veku>

<http://www.vyzivadeti.sk/odbornici/pomahame-zdravou-stravou/vyziva-skolopovinnych-deti>

OBRAZOVÁ PRÍLOHA

Obrazová príloha 1 – 38 v teoretickej časti je dostupná na:

https://www.google.sk/search?q=zdrav%C3%A9+ra%C5%88ajky&hl=sk&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ei=PQ7tUtHyAZOShget34DYAQ&sqi=2&ved=0CAcQ_AUoAQ&biw=1075&bih=438

Obrazová príloha 1 – 16 v prílohách je z vlastných zdrojov učiteliek materských škôl uvedených v prílohe.

PRÍLOHY

Návrhy pohybových aktivít, hier, projektu so zameraním na pohyb a zdravý životný štýl pre deti materských škôl

Návrhy a príklady nech sú pre vás inšpiráciou k ďalším edukačným aktivitám zameraných na „POHYB, PROSÍM!“

HLADNÉ VTÁČTKÁ

Edukačná aktivita: Hladné vtáčtká

Edukačná úloha: Bezpečne sa pohybovať v nerovnom teréne a zvládnuť prírodné prekážky.

Rozhodnúť o rovnakom alebo rozdielnom množstve prvkov v skupine.

Edukačná činnosť:

V záhrade učiteľka rozloží v tráve, na kvety, kríky a konáre stromov dostatočne veľké žlté bavlnky, ktoré predstavujú červíkov pre vtáčtká. Deti motivuje ukážkou hniezda, prípadne škrupinkou z vajička vtákov. Porozpráva im o stavaní hniezd, kladení vajíčok, liahnutí mláďat a kŕmení. Z lístia, ihličia, trávy alebo zo sena deti vytvoria hniezda. V každom hniezde budú dve mláďatká, ktoré sú hladné. Rodičia – samček a samička im hľadajú v prírode potravu/žlté bavlnky a kŕmia ich. V nerovnom teréne sa pohybujú bezpečne a zdolávajú prírodné prekážky. Vždy môžu priniesť medzi palcom a ukazovákom len časť potravy/žltú bavlnku/červíka a môžu ho dať jednému mláďatku. Potravu začnú hľadať a kŕmenie skončia na dohovorený signál. Deti, ktoré predstavovali mláďatká, v každom hniezde určia, prípadne porovnajú rovnaké alebo rozdielne množstvá potravy a vyjadria, čo zistili. Na záver sa každá rodinka predstaví zvukmi vtákov, ktoré predstavovali.

HRAVO K ZDRAVIU

Edukačná aktivita: Tanier plný vitamínov

Edukačná úloha: Vyberať zdravé potraviny, vedieť zdôvodniť ich význam.

Edukačná činnosť:

Učiteľka navodí situáciu, porozpráva deťom príbeh Janka, ako vyzdravel z ovocného čaju a z vitamínov v ovocí a zelenine, ktoré mu dávala jeho mamička.

Deti z rôznych časopisov a letákov povystrihujú potraviny, ktoré sú pre človeka zdravé. Pomenujú ich a porozprávajú skúsenosti, napr. o mrkve, citróne a pod. Potom zdravé potraviny nalepia na papierový tanier a zdôvodnia význam pre ľudí. Na záver si všetky ovocné a zeleninové taniere popozerajú na výstave a porozprávajú svoje postrehy a dojmy.

Edukačná aktivita: Ovocné a zeleninové šaláty

Edukačná úloha: Poznať ovocie a zeleninu podľa vzhľadu a chuti. Rozlišovať sladkú, kyslú, štipľavú chuť.

Edukačná činnosť:

Deti spolu s učiteľkou urobia v triede výstavu ovocia a zeleniny. Jednotlivé druhy poznávajú podľa vzhľadu, pomenujú ich a dajú im svoj bod – žetón. Priložia ho k ovociu alebo zelenine, ktorá sa im najviac páči alebo ju majú radi. Body sčítajú a určia, ktorý druh získal najviac bodov. So zaviazanými očami ochutnávajú dopredu pripravené kúsky ovocia a zeleniny, určia chuť a druh. Spolu s učiteľkou očistia niekoľko druhov ovocia a zeleniny, pokrájajú, postrúhajú a podľa pokynov zamiešajú, urobia šaláty. Na záver si urobia slávnostný vitamínový stôl a pohostia sa. Vyjadria svoje skúsenosti a dojmy.

Zdravotné cvičenia s riekankou zamerané na odstraňovanie plochých nôh detí:

Východisková poloha – sed skrčmo skrížmo – ruky upažiť, vo vzpažení si vymieňať predmet

Rúčky moje, rúčky tvoje,
každý máme rúčok dvoje.
Hádaj, hádaj, maličký,
kto má tiež dve ručičky?



Východisková poloha – vzpor kľačmo – hrudný záklon

Pradie mačka dlhú niť,
že vraj zajtra bude šiť.
Kocúrovi vestičku,
sebe peknú sukničku.



Východisková poloha – vzpor kľačmo – hrudný predklon

Guľatá som maličká,
volajú ma loptička.
Skáčem sem a skáčem tam,
malé deti zabávam.



Východisková poloha – chôdza vo výpone –vzpažiť

Hore hlavu, vypni hrud',
ako jedľa rovný buď.
Kto sa stále hrbatí,
ten má chrbát guľatý.



Východisková poloha – vzpor vzadu v sede,
prednožmo pokrčiť, gúľanie valčeka

Ideme, ideme do lesa,
zlámali sa nám kolesá.
Ideme, ideme ako vlak,
Rýchlejšie letíme ako vták.



Východisková poloha – ľah pokrčmo – mierne roznožmo, precvičovanie klenby chodidla

Gúľalo sa jablíčko,
ku Aničke ľahúčko.
Také chutné, maličké,
dá ho svojej mamičke.



Východisková poloha – sed skrčmo – úchop látky prstami nôh

Leť, lístoček ako vták,
nepostávaj na poštách,
leť, cez hory, cez lúky,
mojej mamke do ruky.



Východisková poloha – sed skrčmo – uchopiť masážnu loptičku medzi obe chodidlá.

Ľavá nôžka, pravá nôžka,
precvičíme si ich troška.



Východisková poloha – chôdza po lane, precvičovanie klenby chodidla

Hop, hop, nožičky,
skáču ako žabičky.
Cup, cup, všetky sem,
postavme ich hneď na zem.



Východisková poloha – chôdza po masážnom rebríku, precvičovanie klenby chodidla

Hop, hop, za riekou,
spadla šuška zo smreku.
A so šuškou trpaslíček,
poranil sa na malíček.



Východisková poloha – chôdza po masážnych diskoch s rôznym povrchom na formovanie rôznych častí nohy

Čistá voda, vodička,
vložila nám kolienka,
tak nám bolo veselo,
že sa domov nechcelo.



Východisková poloha – sed pokrčmo – stiahnuť obe chodidlá, ktoré sa dotýkajú zeme len pätou a prstami (tunel)

En-ten tulipán,
na moste je starý pán.
A pod mostom ryba s chvostom,
chytajte ju, bude hosťom.

Zdravotné cvičenia zamerané na správne držanie tela a správne tvarovanie klenby chodidla detí:

1. sed skrížny skrčmo, skrčiť pripažmo, ruky na ramená (krídla), vzpažiť (dlane vpred) a späť

Prší dáždik čľupky, čľapky,

kvapky skáču ako žabky.

Jedna na stôl vyskočí,

druhá frkne do očí.

2. sed skrčmo skrížny – bočné kruhy pažami vpred a vzad

Natočíme motory,

pôjdeme my do hory.

Natočíme vrtuľníky,

vznesiem sa nad rybníky.

3. sed pokrčmo, chytiť členky, napnutím nôh prednožiť, predklon, sed

Pílime si polienko,
neprepíľ mi kolienko.

Vydržia nám polená
až po staré kolená.

4. stoj – prednožiť vyššie pravou a ľavou – tlesknúť pod kolenom

Ťapulienky, ťap, ja som malý chlap,
ale daj mi chleba ovál,

vyrastiem ti až po poval,
ťapulienky, ťap, budem veľký chlap.

5. chôdza so stiahnutými chodidlami

Ide líška cez horu,
nesie batoh tvarohu.

Ježko za ňou uteká,
že jej vrecko rozpichá.

6. vzpor vzadu sedmo, prednožmo pokrčiť, zbieranie guľôčok prstami nôh v podpore sedmo

Koráliky sa roztrhali,
po zemi sa rozsypali.

Kde ich nájdem, kde ich mám, všetky si ich pozbieram. (Franková, 2001)

Dedko

Ide dedko cez dedinu,
nesie deťom d'atelinu.

- ✓ pochod so správnym držaním tela.

V nedeľu tiež nelení,
nesie deťom z lesa paroh jelení.

- ✓ chôdza vo výpone, vzpažiť von, vzpriamiť

Teta Angelína

Išla tetka Angelína

- ✓ chôdza vpred so sprievodným pohybom rúk

pozrieť včielky do včelína.

- ✓ stoj spojný, skrčiť upažmo, lakte vzad: úklon, vpravo i vľavo

Ale jedna včielka malá

- ✓ stoj rozkročný, štyri bočné kruhy vpred

na nos tetku poštipala.

- ✓ drep, hlavu na kolená

Čo jej to len napadlo,

- ✓ sed skrížny skrčmo, ruky na kolená, úklon hlavou vpravo, vľavo

vyťahuje žihadlo!

- ✓ poskoky znožmo na mieste, ruky vbok

Strom

Sedela kôstka na zemi,

plakala: „Zima je mi!“

- ✓ kľak: sed na päty, predklon, vzpažiť von, ruky položiť na zem

Kľaknem si na obe kolienka,

slniečku otvorím okienka.

- ✓ kľak rovný: vzpažiť

Nad zemou stromček sa kníše,

vraví si: narastiem vyššie.

- ✓ stoj rozkročný, úklony vpravo i vľavo, paže voľné

Hore a hore k slniečku,

malému, zlatému zrníčku.

- ✓ stoj spojný vzpažiť, chôdza po špičkách (Routilová, Čepčianska, 1988).

Zdravotné cviky zamerané na ploché nohy

- ✓ podpor sedmo, krúžiť chodidlom dnu a von, priťahovanie a napínanie špičiek
- ✓ stoj alebo sed na lavičke, prstami na nohách chytať drobné predmety (štuple, kocky), prekladať ich z miesta na miesto, odhadzovať ich
- ✓ sed na lavičke, kotúľanie tyče plochou chodidla od seba k sebe

- ✓ sed na lavičke, vztyčovanie a klopenie chodidiel
- ✓ sed na lavičke, písanie palcom po zemi
- ✓ stoj, prstami na nohách chytáme a ťaháme látku, môžeme ju zaťažiť hračkou alebo náčiním, uchopíme do prstov nôh látku a zamávame
- ✓ chôdza vo výpone, vzpažiť
- ✓ chôdza po vonkajších stranách chodidiel s prstami a chodidlom stiahnutým
- ✓ šliapanie po rebrinách hore a dole
- ✓ chôdza po paliciach tak, aby palica bola vždy v strede chodidla
- ✓ chôdza naboso po rôznych kameňoch
- ✓ ľah, nohy v kolenách pokrčiť, chodidlá priložiť k sebe a striedavo vystierať a krčiť nohy v kolenách, pričom chodidlá sú stále pri sebe
- ✓ nohy vystreté, chodidlami krúžiť v členkových kĺboch oboma smermi

S FITLOPTOU pre zdravie

Pravidlá správneho sedu na fitlopte

1. Sedíme v strede fitlopty, lýtka nie sú v kontakte s povrchom.
2. Nohy sú rozkročené na šírku bokov, chodidlá sa opierajú celou plochou, špičky smerujú vpred.
3. Kolená sú nižšie ako bedrový kĺb, stehná smerujú šikmo nadol.
4. Lýtka smerujú kolmo alebo len mierne šikmo k podložke.
5. Hrudník je vypnutý a ramená sú vzadu, lopatky pri sebe, hlava je vzpriamená.

Formy pohybovej aktivity v MŠ

Najznámejšou a najefektívnejšou formou sú rôzne pohybové aktivity. V popoludňajších činnostiach má cvičenie skôr aktivujúci charakter a viac-menej sa môže využívať aj pri dramatizácii pohybov. Cvičenie na loptách môžeme zaradiť aj pri hrových a záujmových činnostiach. Deti si opakujú známe cviky alebo ho používajú ako doplnok k hrám, napr. sedí na nej, leží na nej. Fitlopty môžeme využívať aj pri iných činnostiach, vynikajúce využitie je aj pri edukačných aktivitách.

Výber cvikov

Spočiatku necháme deti s loptou voľne manipulovať, experimentovať, hrať sa. Volíme jednoduché prirodzené pohyby.

Pri **sedení** na lopte volíme ako prevažujúci pohyb húpanie, hopsanie, otáčanie, kmity. Dôležité je, aby sa deti naučili sedieť, udržiavať rovnováhu, nepadať.

Pri **húpaní** si každý zvolí svoj rytmus a tempo, neskôr ho sprevádzame jednoduchými riekankami, ktoré majú výrazný rytmus. Cvičenie sa môže spestriť aj pesničkami, hudbou, ale len vtedy, keď deti cviky zvládajú, lebo väčšinou sa deti snažia „stíhať s hudbou“ a stvárnenie cvikov nemá potrebnú úroveň.

Ak si udržíme bez problémov rovnováhu, pridáme pohyby paží. Predpažíme, zapažíme, vzpažíme, toto isté demonštrujeme aj s pokrčenými pažami. Cviky sa deťom približujú motiváciou.

Ak sme zvládli bez ťažkostí **pohyby paží**, pridáme pohyby nôh. Dvíhanie, krčenie, ňahovanie, vytáčanie špičiek a piat.

Dlhšie cvičebné celky majú určité pravidlá. Nie je dôležité, aby deti cvičili jednotne, ale aby cvik predvádzali so záujmom a zážitkom. Základným predpokladom je správna ukážka. Cviky precvičujeme deťom vždy presne a so správnym dýchaním. Chyby pri nácviku ihneď odstraňujeme a opravujeme pohmatom. Hmatová oprava je vždy účinnejšia než slovná. Je rýchlejšia a aj konkrétnejšia. Dieťa zároveň potrebuje vedieť, prečo pohyb robí. Slovná motivácia dáva jeho pohybom zmysel. Cvičenie sa stáva rozprávkou, prestupujeme z jednej postavy do druhej alebo vymýšľame celý príbeh. **Cieľom je vždy pohyb – primerane náročný, zmysluplný a zábavný.**

Pri cvičení samozrejme dodržiavame hygienické požiadavky (priechodnosť dýchacích ciest, vetranie, voľný odev, dostatok pitia).

Pred vlastným cvičením je dôležité zahriať organizmus. K zahriatiu a prekrveniu volíme prirodzené cvičenia, ako je chôdza, beh s obmenami, pohybové hry. Po rušnej časti nezabudneme na vydýchanie, uvoľnenie a pretiahnutie svalstva.

V druhej časti cvičenia je dôležité svaly ponaťahovať a potom až spevňovať. Precvičíme všetky časti tela. Vhodné je začať od hlavy k dolným končatinám alebo obrátene. Po posilňovaní vždy nasleduje relaxácia. Cviky niekoľkokrát opakujeme.

V závere cvičenia deti vyhodnotíme, povieme si, čo sa im podarilo a kde sa dopustili chýb. Deti musia vedieť, čo robia dobre a čo majú zlepšiť. Nikdy však neironizujeme a nezosmiešňujeme. Po cvičení má nasledovať pokojnejšia hra. Jej úlohou je pomaly upokojiť organizmus dieťaťa a vyvážiť sústredenú pozornosť a námahu.

Pri pravidelnom cvičení na fitlopte v priebehu jedného roka sa zlepšilo držanie tela detí o 47 %. Zistenie je podložené na základe výskumu z mojej diplomovej práce. Cvičenie pomôže zamedziť zdravotným problémom, ktoré by sa vo vyššom veku mohli vyskytnúť. Telo dieťaťa vďaka nej získa ohybnosť a rovnováhu. Až do 21. roku veku môžeme rôzne problémy s chrbticou pomocou fitlopty napraviť a vyliečiť, vo vyššom veku, keď je telesný vývoj človeka ukončený, väčšinou len zmierniť a kompenzovať. Fitlopta dokáže koordinovať rast chrbtice, pretože núti deti fyziologicky správne sedieť a vhodne zvolené cviky pomáhajú aj pri vývoji kĺbov, šliach a svalov. U malých detí musí cvičenie prebiehať formou hry. Deti si na loptu väčšinou automaticky sadnú správne, pretože ich telo na nestabilnú plochu ľahšie reaguje. Treba ich teda nechať, aby sa s ňou prirodzene pohrali a potom nenápadne prejsť k cvičeniu. Ak sa u dieťaťa objaví odchýlka od zdravého telesného vývoja, dá sa riešiť pomocou fitlopty.

Cvičenie s fitloptou pre 5- až 6-ročné deti

Okruh: Ja som

Oblasť: PMO

OŠ: základné polohy, postoje a pohyby (stoj, sed, ľah, kľak, atď.)

VŠ: Zaujať rôzne postavenia podľa pokynov

Špecifický cieľ: Prekonať strach z neobyčajných polôh.

Stratégia: pohybová aktivita na precvičenie rovnováhy

1. sed na lopte roznožmo, ruky vbok, dvíhanie ramien hore a spúšťanie do pôvodnej polohy
Opakovanie: 12-krát
ramenné svalstvo
2. sed na lopte roznožmo voľne položené vedľa seba, úklony hlavy vľavo a vpravo
Opakovanie: 10-krát
svalstvo krčnej chrbtice
3. sed na lopte, ruky skrčiť upažmo (krídelká), ruky na ramená, pokrčenými pažami krúžime vpred i vzad
Opakovanie: 12-krát
ramenné a medzilopatkové svalstvo, uvoľnenie ramenného kĺb
4. sed na lopte, ruky upažiť, vztýčiť zápästie, krúžiť celými pažami vpred i vzad
Opakovanie: 10-krát
posilnenie lopatiek a ramenného svalstva
5. sed na lopte roznožmo, pokrčmo ruky vbok, krúžiť panvou
Opakovanie: 12-krát
uvoľnenie bedrovej chrbtice
6. vzpor ležmo na lopte, fixácia rovnováhy na rukách, rúčkovaním vychyľovať panvu na strany
Opakovanie: 8 – 10-krát
posilnenie svalstva trupu a paží
7. sed na lopte, hlboký nádych so vzpažením a výdych pripažením
Opakovanie: 4-krát
posilnenie svalstva lopatiek

8. ľah na chrbte, paže pokrčmo v tyle, lýtka sú položené zhora na lopte tlakom lýtok krúžiť loptou
Opakovanie: 10-krát
posilnenie svalstva lýtok a brušného svalstva

9. ľah na chrbte, roznožené nohy pokrčiť a loptu držíme medzi členkami, dvíhať a krčiť nohy
Opakovanie: 10-krát
posilnenie brušného svalstva a svalstva dolných končatín

10. ľah na chrbte, roznožené nohy loptu voľne medzi končatinami, uvoľnenie svalstva – relaxácia

11. sed na lopte, skrčíme upažmo pred telom, dlane oprieme o seba zvisle, hlbokým nádychom tlačíme dlane oproti sebe – výdrž
Opakovanie: 8-krát
posilnenie prsného svalstva

Každé cvičenie je možné motivovať podľa potreby – podľa témy, podtémy... Cvičenie je príjemné a zábavné.

Športová olympiáda – Družkova olympiáda s Evičkou

Cieľom športovej olympiády s názvom „Družkova olympiáda s Evičkou“ je šíriť myšlienku **„Pohybom bojujeme proti obezite“** a podporiť záujem detí o **zdravý životný štýl**, znižovať počet detí trpiacich nadváhou a obezitou poskytnutím informácií rodičom prostredníctvom prizvaného odborníka – detského lekára. Umožniť deťom prežiť radosť z pohybu, zo športového zápolenia, čím poukázať na efektívne využitie voľného času.

Priebeh:

- Za zvukov olympijskej hymny sa slávnostným nástupom súťažiacich detí, rodičov, vlajkovej čaty a so zapálením olympijského ohňa sa otvára športová olympiáda. V úvode nechýba krátky kultúrny program, v ktorom sa predstavujú deti našej materskej školy.
- Súťažné disciplíny sa realizujú na stanovištiach, ktoré sú vytvorené na školskom dvore MŠ. Jednotlivé triedy prechádzajú stanovišťami, po ukončení disciplíny všetkými deťmi z triedy sa sústreďa s učiteľkou a rodičmi na určenom mieste. Nasleduje edukačná aktivita, v ktorej sa podporuje u detí pozitívny postoj k zdravému životnému štýlu, špecificky zameraný na predchádzanie obezity a nadváhy.
- Súťažné disciplíny:
 - beh na 40 m (edukačná aktivita po ukončení športovej disciplíny Podporovať pitný režim – deti si vypočujú krátky príbeh „Prečo Evička pije veľa vody“, diskutujeme o dôležitosti dodržiavania pitného režimu, deti ponúkame tekutinou, oboznámime deti, kde sa nachádza nádoba s vodou, aby sa kedykoľvek prísť prísť napiť);
 - hod kriketovou loptičkou, hod loptičkou (edukačná aktivita po ukončení športovej disciplíny Podporovať denný príjem ovocia a zeleniny – deti vytvoria krátky príbeh „Ja a ovocie, zelenina“, zdôvodnia, prečo je podľa ich názoru dôležitá konzumácia ovocia a zeleniny, vypočujú si príbeh „Prečo sa Evička rozhodla jesť vitamíny“);
 - skok z miesta (edukačná aktivita po ukončení športovej disciplíny Podporovať každodennú fyzickú aktivitu – deti produkujú návrhy na tému „Ktoré športové disciplíny by si želali na olympiáde“, návrhy zapisuje učiteľka alebo rodič /následná olympiáda s názvom „Olympiáda podľa nás“ bude zostavená zo športových disciplín navrhnutých deťmi. / Deti si vypočujú krátky príbeh s názvom „Prečo Evička každý deň cvičí“);
 - hod do koša (edukačná aktivita po ukončení športovej disciplíny Pravidelné stravovanie – deti si zatvoria oči a podľa chuti, vône pomenúvajú ovocie alebo zeleninu, vypočujú si krátky príbeh „Prečo Evičku bolelo brucho“, diskutujú o dodržiavaní pravidelného stravovania);

- štafetový skok vo vreci (edukačná aktivita po ukončení športovej disciplíny Tráviť spolu viac času – deti odpovedajú na otázku „Prečo som rád s rodinou?“, výpovede sa zaznamenávajú na baliaci papier);
 - prekážková dráha (edukačná aktivita po ukončení športovej disciplíny Zabezpečiť dostatočne dlhý spánok – deti si vypočujú krátky príbeh „Unavená Evička“, zdôvodnia Evičkinu únavu a navrhnu riešenia problému ako predchádzať únave).
- Detský lekár rodičom prezentuje dôležitosť vytvorenia preventívnych opatrení pre deti, ktoré smerujú k dosiahnutiu rovnováhy medzi príjmom energie potravinou a jej spotrebou v rámci metabolizmu, telesnej aktivity u detí.
- Detský lekár odpovedá rodičom na otázky:
- Prečo u dieťaťa podporovať pitný režim?*
- Prečo u dieťaťa podporovať denný príjem ovocia a zeleniny?*
- Prečo podporovať každodennú fyzickú aktivitu?*
- Prečo je dôležité pravidelné stravovanie?*
- Prečo je dôležité zabezpečiť dieťaťu dostatočne dlhý spánok?*
- Prečo je dôležité tráviť s deťmi viac času?*
- Vyvrcholením športovej olympiády je ocenenie všetkých súťažiacich, vyhodnotenie disciplín, odovzdanie diplomov a jabĺčok všetkým zúčastneným.



V MATERSKEJ ŠKOLE DODRŽIAVAME PRAVIDLÁ

- **Dodržiavame pevne stanovený čas na činnosti zabezpečujúce životosprávu,** pretože je to dôležité pre fyzický a psychický rozvoj dieťaťa.
- **Dodržiavame pravidelný pitný režim,** pretože dieťa by malo vypiť aspoň 1 liter tekutín denne.
- **Deťom podávame pitnú vodu, minerálnu vodu, stolovú vodu, nesladené čaje alebo riedené ovocné šťavy,** pretože podporujeme zdravý vývoj dieťaťa.
- **Polievka sa podáva deťom teplá,** pretože pripravuje bruško na príjem ďalšieho jedla.

- **Panie kuchárky upravujú pre deti jedlo varením, dusením, pečením a zapekaním**, pretože sa do jedla nedostáva prepaľovaný tuk a ďalšie nezdravé látky.
- **Panie kuchárky používajú a pripravujú pestrú stravu bohatú na vitamíny, minerálne látky a vlákninu**, pretože sa bruško zasýti bez toho, aby dieťa získavalo kalórie navyše.

ZDRAVÝM JEDLOM PROTI OBEZITE!

Školská jedáleň ponúka pestrú a hlavne energeticky vyváženú stravu. Naše deti sú priamymi a úprimnými kritikmi, ak im jedlo chutí, s radosťou ho všetko skonzumujú. Ponúkame vám päť najobľúbenejších nátierok, polievok a hlavných jedál v našej materskej škole.

NÁTIERKY



Obr. 13. Nátierky

Naše panie kuchárky využívajú nátierky, v ktorých môžu kombinovať najrôznejšie druhy surovín. Takto deti prijímajú aj potraviny, ktoré by inak odmietli. Nátierky používajú na prípravu desiatej a olovrantu. Ako základ používajú tuk, pričom volia rastlinný variant. Farebne chlebičky dotvárajú zeleninovou alebo bylinkovou oblohou – podľa sezóny.

TOP PÄŤ NÁTIEROK z našej školskej kuchyne (MŠ Šaľa)

Šunková pena

Suroviny: 10 dag masla, 10 dag šunky, 1 cibuľa, 0,5 dag horčice, soľ, mlieko

Postup: Maslo vyšľaháme s horčicou a mliekom, pridáme pomletú alebo jemne pokrájanú šunku a očistenú drobno pokrájanú cibuľu, dochutíme soľou a vyšľaháme do peny.

Cibuľová nátierka

Suroviny: 42 dag cibule, 2 vajcia, 10 dag masla, sterilizované uhorky, biely jogurt, pažitka, soľ

Postup: Maslo vymiešame s jogurtom, pridáme očistenú a nadrobno pokrúpanú cibuľu, natvrdo uvarené a postrúhané vajcia, postrúhané sterilizované uhorky. Spolu všetko vyšľaháme do peny. Dochutíme soľou a dobre umytou, posekanou pažitkou.

Drožďová nátierka

Suroviny: 2 kocky čerstvého droždia, masť, 10 dag cibule, 10 dag masla, 2 vajcia, soľ

Postup: Cibuľu očistíme, pokrújame na jemno a speníme na bravčovej masti. Pridáme droždie, ktoré opražíme a krátko podusíme. Vajcia uvaríme na tvrdo, očistíme a necháme vychladnúť. Maslo vyšľaháme so soľou, pridáme vychladnuté droždie, postrúhané vajcia a všetko spolu vyšľaháme.

Cícerová nátierka

Suroviny: 10 dag cíceru, 10 dag masla, 0,5 dag cibule, soľ, biely jogurt

Postup: Cícer preberieme, namočíme a uvaríme domäkka. Uvarený prepasírujeme alebo rozmixujeme. Maslo vymiešame s jogurtom, očistenou, na jemno pokrúpanou cibuľou, pridáme cícer a dochutíme soľou. Dobro vyšľaháme.

Nátierka z kuracej pečene

Suroviny: 15 dag masla, 20 dag kuracej pečene, olej, 1 cibuľa, soľ

Postup: Kuraciu pečeň umyjeme a odblaníme. Očistenú, najjemno pokrúpanú cibuľu speníme na tuku, pridáme odblanenú kuraciu pečeň, ktorú vo vlastnej šťave udusíme. Po udusení necháme vychladnúť. Pomelieme, pridáme maslo, dochutíme soľou a spolu vyšľaháme.

POLIEVKY



Obr. 14. Polievky

Vo výžive detí je polievka cenená, pretože v materskej škole je pripravená z plnohodnotných surovín. Podáva sa na obed, pretože pripravuje žalúdok a ďalšie časti tráviaceho traktu na príjem hlavného chodu. Dalo by sa povedať, že je to akýsi aperitív, ktorý deti niekedy potrebujú. Polievka výhodne prispieva k príjmu tekutín a v zimnom období tiež príjemne prehreje žalúdok. Panie kuchárky používajú závarky v tvare

písmeniek, zvieratiek alebo iných tvarov, ktoré zvyšujú záujem o jej konzumáciu. Je veľmi vhodné deti do prípravy zapojiť, čo sa vám, rodičom, môže podariť v domácom prostredí.

TOP PÄŤ POLIEVOK z našej školskej kuchyne

Fazuľová s mäsom a so zeleninou

Suroviny: 1,25 l vody, soľ, olej, 1 cibuľa, múka hladká špeciál, 15 dag suchej fazule, 1 mrkva, 1 zeler, 1 petržlen, 1 menší kaleráb, 15 dag bravčového pleca bez kosti, mletá červená paprika, cesnak, majorán

Postup: Prebratú, umytú a namočenú fazuľu dáme variť. Na oleji speníme očistenú, na kocky pokrájanú cibuľu, mletú červenú papriku, pridáme umyté, na kocky pokrájané mäso, popražíme, prilejeme vodu, osolíme a uvaríme domäkka. Pridáme postrúhanú koreňovú zeleninu, povaríme. Spojíme s uvarenou fazuľou, zahustíme múkou nasucho opraženou a zriedenou vodou, dochutíme rozotreným cesnakom, majoránom a varíme ešte 20 minút.

Sedliacka polievka

Suroviny: 1,25 l vody, olej, 1 mrkva, 1 zeler, 1 petržlen, 1 kaleráb, soľ, 1 cibuľa, maslo, 15 dag zemiakov, cestovina, mletá červená paprika

Postup: Na oleji speníme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme umytú, očistenú, pokrájanú zeleninu, opražíme, pridáme červenú papriku, zalejeme vodou, osolíme, varíme. Pred dovarením pridáme umyté, očistené, na kocky pokrájané zemiaky. Zjemníme maslom. Varíme 20 minút v slanej vode, zvlášť uvaríme cestovinu a pridáme do polievky.

Polievka z kyslej kapusty s mäsom a so zemiakmi

Suroviny: 1,25 l vody, 25 dag kyslej kapusty, olej, múka hladká špeciál, 1 cibuľa, 15 dag bravčového pleca bez kosti, 15 dag zemiakov, soľ, rasca, mletá červená paprika, smotana

Postup: Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na tuku speníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, popražíme, zamiešame mletú papriku, zalejeme vodou, osolíme, pridáme rascu a dusíme domäkka. Zvlášť vo vode uvaríme na

rezance pokrájajú kyslú kapustu, umyté, očistené a pokrájané zemiaky a spojíme s mäsom. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, smotanou, rozšľaháme a varíme 20 minút.

Zeleninová polievka s pečeňovými haluškami

Suroviny: 1,25 l vody, 10 dag kuracej pečene, 10 dag masla, olej, 2 vajcia, strúhanka, 1 cibuľa, cesnak, petržlenová vňať, 1 mrkva, 1 zeler, 1 petržlen, 1 menší kaleráb, soľ, 10 dag krupice

Postup: Umytú, očistenú zeleninu postrúhame, podusíme na oleji a zalejeme horúcou vodou, pridáme očistenú, nakrájanú cibuľu, soľ a uvaríme domäkka. Zjemníme maslom a varíme ešte 20 minút. Podávame s pečeňovými haluškami. Pečeňové halušky: umytú pečeň odblaníme, pomelieme, pridáme vajcia, strúhanku, prelisovaný cesnak, soľ a pretláčame do polievky. Varíme 20 minút.

Paradajková polievka so syrom a s ovsenými vločkami

Suroviny: 1,25 l vody, 15 dag paradajkového pretlaku, troška soli, múka hladká špeciál, maslo, olej, bobkový list, nové korenie, 1 cibuľa, kryštálový cukor, tvrdý syr, ovsené vločky

Postup: Do vriacej vody dáme variť bobkový list, nové korenie, očistenú cibuľu, rajčinový pretlak a soľ. Múku opražíme nasucho, pridáme olej, zalejeme vodou, dobre rozšľaháme, povaríme 20 minút a vlejeme do polievky. Dochutíme cukrom, soľou a zjemníme maslom. Varíme 20 minút. Pred dovarením zavaríme ovsené vločky. Podávame so strúhaným syrom.

HLAVNÉ JEDLO



Obr. 15. Hlavné jedlo

Tvrdenie, že zdravé jedlo nemôže zároveň dobre chutiť, je len mýtus. Zdravé jedlo môže dobre chutiť. Zdravé jedlo dokonca musí dobre chutiť! Možnosti máme, informácie tiež, nechýba skvelá literatúra. Zdravé jedlo môžeme jesť s chuťou i radosťou ako vaše deti! Inak to ani nejde.

TOP PÄŤ HLAVNÝCH JEDÁL z našej školskej kuchyne

Rybie filé zapekané s bešamelom

Suroviny: 60 dag rybieho filé, olej, múka hladká špeciál, soľ, 2 vajcia, 0,25 l mlieka, muškátový orech, petržlenová vňať, maslo

Postup: Rybie filé umyjeme, pokrájame na porcie, osolíme a dáme piecť do tukom vymasteného pekáča. Pred dopečením polejeme bešamelovou omáčkou, posypeme umytou, posekanou petržlenovou vňaťou a 20 minút zapekáme.

Bešamelová omáčka: Múku opražíme nasucho, pridáme maslo, rozriedime mliekom, dochutíme soľou a muškátovým orechom, zašľaháme vajcia a varíme 20 minút.

Príloha: varené zemiaky, zeleninové šaláty

Kuracie mäso poľovnícke

Suroviny: 50 dag kuracích prs bez kosti, olej, údená slanina, malá cibuľa, 1 mrkva, 1 zeler, 1 petržlen, paradajkový pretlak, citrón, soľ, múka hladká špeciál, bobkový list, nové korenie

Postup: Kuracie prsia umyjeme, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájanú slaninu, očistenú, na kocky nakrájanú mrkvu, zeler, petržlen, opražíme, pridáme mäso, soľ, bobkový list, nové korenie, podlejeme horúcou vodou a dusíme domäkka. Zahustíme nasucho opraženou múkou, pridáme rajčinový pretlak, dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme.

Bravčové stehno podebradské

Suroviny: 50 dag bravčového stehna, olej, mlieko, múka hladká špeciál, 1 cibuľa, karfiol, 1 mrkva, 1 petržlen, 1 zeler, 1 dl kyslej 16% smotany, 1 konzerva sterilizovaného hrášku, paradajkový pretlak, soľ, citrón

Postup: Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kusy, opečieme na oleji, pridáme očistenú, pokrájanú cibuľu, očistenú, umytú, na kocky pokrájanú mrkvu, zeler, petržlen, rajčinový pretlak, soľ. Opražíme, podlejeme vodou a dusíme. Osobitne uvaríme očistený, umytý, na ružičky rozobratý karfiol. Mäkké mäso vyberieme, pokrájame na porcie. Štavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime mliekom, smotanou, pridáme karfiol a hrášok. Dochutíme citrónovou šťavou a ešte 20 minút varíme. Prílohy: cestoviny, knedľa.

Švédsky rezeň

Suroviny: 60 dag bravčového karé bez kosti, olej, 1 cibuľa, múka hrubá výberová, maslo, tvrdý syr, 1 kyslá 16% smotana, soľ, mletá červená paprika

Postup: Bravčové karé umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, nakrájame na rezne, ktoré naklepeme, osolíme a obalíme v múke zmiešanej s červenou paprikou. Opečieme z oboch strán na časti oleja. Opečené rezne uložíme do pekáča vymasteného druhou časťou oleja, posypeme cibuľou, polejeme smotanou a dusíme prikryté v rúre. Mäkké rezne posypeme strúhaným syrom, pokvapkáme maslom a 20 minút zapekáme. Prílohy: dusená ryža, zemiaky varené, zeleninové šaláty.

Bravčovinky

Suroviny: 40 dag bravčového pleca bez kosti, 1 cibuľa, soľ, olej, mletá červená paprika, mlieko, 4 ks bielych rožkov, horčica

Postup: Umyté, osušené mäso nahrubo pomelieme, pridáme v mlieku namočené vytlačené pečivo, soľ a mletú červenú papriku. Všetko dobre premiešame, formujeme placky, ktoré pečieme v rúre na olejom vymastenom plechu dozlata. Bravčovinky podávame s horčicou a očistenou, nakrájanou cibuľou. Podávame s rôzne upravenými zemiakmi a zeleninovými šalátmi.

Obr. 16. Hrnce



PRAJEME VÁM DOBRÚ CHUŤ!

PROJEKT: „Pohybom proti obezite“

Cieľ: Utvárať pevný základ celoživotného postoja k pohybovým aktivitám, športu a rozvíjať zmysel pre čestné športové zápolenie.

	Edukačná aktivita	Ciele	Charakteristika
September	cezpoľný beh, púšťanie šarkanov	Podporovať cezpoľným behom u detí odolnosť voči záťaži a voči zmenám rytmu behu vzhľadom na členitosť vytýčenej bežeckej trate a psychickú odolnosť voči meniacim sa podmienkam počas behu v teréne. Púšťaním šarkanov skvalitniť a obohatiť voľno časový priestor detí a rodičov pohybom.	Realizácia mimo areálu MŠ v spolupráci s rodičmi v blízkej prírode, dĺžka trate 100 metrov, 200 metrov, 300 metrov, podľa schopností bežcov. Cezpoľný beh je spojený s púšťaním šarkanov, ktorých si deti vytvoria s rodičmi.
	jesenný trojboj – športová aktivita pre deti: beh, hod, skok	Podporovať u detí radosť z pohybu a zo športu.	V jesennom trojboji si zmerajú svoje sily deti v behu na 30 m, 40 m, v hode loptičkou a skoku z miesta do diaľky. Ako odmenu za výsledky dostanú diplomy, odmenení budú všetci.
Október	výroba zeleninových, ovocných šalátov (Svetový deň výživy a zdravia)	Podporovať porozumenie a chápanie v oblasti zdravej výživy.	Výroba zeleninového a ovocného šalátu v spolupráci so starými rodičmi, priblíženie deťom, čo je zdravá výživa a zdravé jedlá, prezentovanie výrobkov pre starých rodičov.

	saunovanie detí	Zvyšovať imunitu, odbúravať stres, napätie pravidelným saunovaním (október – apríl).	Začíname s pravidelným saunovaním detí 1-krát do týždňa.
	turistická vychádzka	Zlepšiť si fyzickú kondíciu chôdzou, pobytom na čerstvom vzduchu a spoznávať prírodu lužných lesov.	Turistická vychádzka do prírody, počas ktorej deti s učiteľkou zbierajú jesenné plody, pomenujú názvy stromov, rastlín a spozorovaných zvierat.
	predplavecká príprava (jesenná)	Vytvoriť základnú predstavu o význame plávania pre zdravie, telesný a pohybový rozvoj, rekreáciu, život.	Deti sa oboznámia s vodným prostredím, s dýchaním do vody, s vznášaním sa na vode, nadobudnú techniku plaveckého spôsobu, štartového skoku, zásady a návyky hygieny, bezpečnosti pri plávaní pod vedením plaveckého inštruktora.
	začiatok realizácie krúžkovej činnosti – MAŽORETKY	Rozvíjať motorické kompetencie, ktoré prezentujú zvládnutie životného priestoru ovládaním vlastného tela a samostatného pohybu, zabezpečujú správny psychosomatický vývin každého dieťaťa a zdravý rast, utvárajú životné postoje k zdravému životnému štýlu, prevencii chorôb, odstraňovaniu zdravotných nedostatkov, k psychickej a fyzickej odolnosti dieťaťa. Nadobúdanie trvalého pozitívneho	Deti si počas návštevy krúžku mažoretky nacvičia správne držanie tela pri chôdzi, behu, poskokoch. Rozvíjajú si motoriku a koordináciu, nacvičia si jednoduchú choreografiu s náčiním. Realizovanie krúžku pravidelne 1-krát týždenne.

		<p>vzťahu k pohybovým aktivitám a telesnej kultúre na základe zaujímavej realizácie pohybových činností a prirodzenej radosti z pohybu s hudbou. Skvalitnenie kultivovaného pohybového prejavu a utváranie schopnosti prispôbiť sa skupine pri spoločnej pohybovej aktivite, zvyšovanie sebaúcty a umožnenie zážitku z úspechu pri krátkej prezentácii.</p>	
	<p>začiatok realizácie krúžkovej činnosti – KRÚŽOK ĽUDOVÝCH HIER A TANCA</p>	<p>Rozvíjať motorické a psychomotorické kompetencie, ktoré prezentujú zvládnutie životného priestoru ovládaním vlastného tela a samostatného pohybu, zabezpečujú správny psychosomatický vývin každého dieťaťa a zdravý rast, utvárajú životné postoje k zdravému životnému štýlu, prevencii chorôb, odstraňovaniu zdravotných nedostatkov, k psychickej a fyzickej odolnosti dieťaťa. Rozvíjanie základov pohybu, rytmu, ľudového tanca a spevu hravou formou.</p>	<p>Deti počas návštevy krúžku ľudových hier a tanca si nacvičia tanečnú chôdzu, tanečný beh, tanečné kroky – prísunový krok bokom a vpred, cval bokom a vpred, poskočné kroky s obratmi a pod. Zo skokov – rôzne variácie skokov: „žabie skoky“, „vrabčie skoky“, výskoky znožmo a obraty. Realizovanie krúžku pravidelne 1-krát týždenne.</p>

November	aerobik	Vzbudiť záujem rodičov a detí o pravidelnú pohybovú aktivitu.	Spoločné cvičenie aerobiku detí s rodičmi pod vedením fitnes trénerky, realizovanie pravidelné 1-krát do týždňa, resp. podľa záujmu rodičov.
	výroba nátierok	Priblížiť deťom poznatky z oblasti zdravej výživy a zdravého stravovania so zameraním na zloženie potravín, ich biologickú a energetickú hodnotu.	V spolupráci s vedúcou školskej jedálne, kuchárkami vyrábanie, ochutnávanie zdravých jedál (nátierok) pre rodičov, poskytnutie receptov Top 5 nátierok, Top 5 polievok, Top 5 hlavných jedál, ktoré deti v našej materskej škole najviac obľubujú.
	seminár pre rodičov (obezita)	Propagovať programy zamerané na primárnu prevenciu <i>obezity</i> .	Podľa záujmu rodičov realizovanie seminára o obezite, o liečbe obezity a o zdravej výžive – 3 x 2 hodiny so špecialistom v liečbe <i>obezity</i> , dietológom.
December	ľudový tanec – vystúpenie	Stimulovať u detí ohybnosť tela, zlepšovať rovnováhu a správne držanie tela, zlepšiť kondíciu prostredníctvom tanca.	Zorganizovanie tanečného vystúpenia pre rodičov, starých rodičov a priateľov školy – vianočná akadémia.
Január	zimná olympiáda	Rozvíjať telesnú zdatnosť, pohybovú výkonnosť a zdravú súťaživosť pri plnení jednotlivých športových disciplín.	V spolupráci s rodičmi realizovanie zimnej olympiády pozostávajúcej z týchto disciplín: sánkované z mierneho kopca, prekonávanie prírodných a umelo vytvorených prekážok chôdzou pomocou lyžiarskych palíc, hádzanie snehových gúľ na cieľ, prenášanie snehových gúľ behom

			pomedzi prekážky, triafaním pukov detskými hokejkami do bránky.
Február	deň so zumbou	Podporiť rozvoj pohybových schopností a vytrvalosti moderným fitnes športom – zumbou.	V spolupráci so základnou školou realizovanie zumbou v telocvični ZŠ pod vedením fitnes trénerky. Nacvičenie zjednodušených krokov latinskoamerických tancov.
Marec	orientačný beh – „Hľadanie rozprávky“	Rozvíjať u detí rýchlu reakciu, postreh, vzájomnú ohľaduplnosť a schopnosť poskytovať i prijímať pomoc v orientačnom behu.	V spolupráci s rodičmi zorganizovanie orientačného behu, kde beží celá rodina pohromade. Peším pohybom v čo najkratšom čase musí prejsť v teréne určeným počtom označených miest s názvami známych rozprávok.
Apríl	preteky na bicykloch, trojkolkách, kolobežkách	Poskytnúť priestor a zdôrazniť, propagovať dôležitosť pohybovej aktivity pre dieťa.	Realizovanie pretekov v spolupráci s učiteľmi telesnej výchovy v ZŠ. Pretekármi sú deti vybavené cyklistickou prilbou a prideleným štartovným číslom. Súčasťou podujatia je aj panelová diskusia na tému „Pohybom k zdraviu“ – propagovanie myšlienky zdravého životného štýlu.

	deň otvorených dverí – s pohybom	Upozorniť na potrebu <i>pohybu</i> v živote dieťaťa – človeka a oboznámiť rodičov s denným poriadkom školy, výchovno-vzdelávacím procesom.	Poskytnutie rodičom príležitosti pozorovať svoje dieťa, výučbu priamo v triede. Prežitie bežného dňa spolu so svojimi deťmi, zapojenie sa do aktivít, ktoré denne prebiehajú.
Máj	predplavecká príprava (jarná)	Vytvorí základnú predstavu o význame plávania pre zdravie, telesný a pohybový rozvoj, rekreáciu, život.	Rozvíjanie techniky dýchania do vody, techniky plaveckého spôsobu, štartového skoku, zásad a návykov hygieny, bezpečnosti pri plávaní pod vedením plaveckého inštruktora.
	škola v prírode	Podporovať aktívny pohyb v prírode, upevňovať zdravie detí na čerstvom vzduchu.	Realizovanie školy v prírode s deťmi predškolského veku.
Jún	Družkova olympiáda, beseda s pediatrom	Podporiť záujem detí o zdravý životný štýl a šíriť myšlienku „Pohybom bojujeme proti obezite“. Zároveň znižovať počet detí trpiacich nadváhou a obezitou poskytnutím informácií rodičom, prostredníctvom prizvaného odborníka – pediatra. Umožniť deťom prežiť radosť z pohybu, športového zápolenia, čím poukázať na efektívne využitie voľného času.	Športový deň v spolupráci s rodičmi, keď rodičia súťažia spolu s deťmi v rôznych zaujímavých športových disciplínach. Praktický lekár pre deti – pediater rodičom prezentuje dôležitosť vytvorenia preventívnych opatrení pre deti, ktoré smerujú k dosiahnutiu rovnováhy medzi príjmom energie potravou a jej spotrebou v rámci metabolizmu, telesnej aktivity u detí.

Júl – august	turnaj vo futbale, vo vybíjanej	Rozvíjať záujem o športové aktivity, predovšetkým loptové hry u detí a zmysel pre kolektívnosť, súčinnosť v hre, zmysel pre fair play.	Zorganizovanie turnaja vo futbale, vybíjanej v spolupráci s centrom voľného času. Odohranie turnaja na školskom dvore pod dohľadom rozhodcov (starších žiakov). Vyhodnotenie a odmenenie všetkých zúčastnených družstiev. Zabezpečenie pitného režimu, prestávok na to určených. Odohrávanie turnaja v dopoludňajších hodinách.
--------------	---------------------------------	--	---



Obr. 17. Deti z MŠ Družstevná v Šali pri pobyte vonku



Obr. 18. Deti z MŠ Družstevná v Šali na plavárni



Obr. 19. Deti z MŠ Družstevná v Šali pri prekážkovom behu



Obr. 20. Deti z MŠ Družstevná v Šali pri cvičení s rodičmi

Výstupy projektu „Pohybom proti obezite“ v Materskej škole Družstevná 22, Šaľa

Kvalitatívne

1. Deti plnením aktivít, vychádzajúc z projektu „Prevencia obezity“, získajú teoretické i praktické poznatky o dodržiavaní zdravých návykov, správnej životospráve, o zdravom životnom štýle.
2. Počas aktivít využijeme zdravotné cvičenie ako prevenciu správneho držania tela, relaxačné cvičenia v priebehu dňa.
3. Podporíme pohybové aktivity detí organizovaním zaujímavých športových podujatí (spoločné cvičenie starších detí s mladšími, detí predškolského veku s deťmi školského veku, cvičenie zumba s lektorkou, cvičenie s hudbou, cvičenie s fitloptami).
4. Na propagáciu zdravej výživy využijeme významné dni súvisiace so zdravým životným štýlom (Svetový deň výživy, Svetový deň zdravia, Svetový deň mlieka, Svetový deň vody...).

Kvantitatívne

1. Zakúpením džbánov na čaj a minerálnu vodu sa skvalitní pitný režim detí.
2. Zhotovíme nástenky Zdravá škola, kde bude dostatok informácií aj pre rodičov.
3. Priebežne zakúpime učebné pomôcky.
4. Rozšírime spoluprácu s rodičmi, s ktorými budeme pokračovať v organizovaní spoločných stretnutí (tvorivé dielne pre deti s rodičmi, spoločný športový deň s rodičmi „Družková olympiáda, cvičenie a súťaženie rodičov s deťmi).
5. Budeme realizovať projekty formou krúžkovej činnosti so zameraním na pohyb a šport – krúžok mažoretkového športu a krúžok ľudových hier a tanca.

Hra na rozvoj psychomotorických kompetencií**Názov hry:** Veselé balóny**Cieľ:** Rozvíjať schopnosť komunikovať telom, vzájomne spolupracovať.**Prostredie:** trieda, záhrada, lúka**Pomôcky:** nafukovacie balóny alebo ľahké lopty**Priebeh hry/činnosti:** Pri tejto hre spolupracujú vždy dvaja hráči, ktorí si dajú medzi seba balón a snažia sa ho čo najdlhšie udržať nad zemou bez použitia rúk. Zistia, koľko existuje spôsobov na balansovanie balóna – hlava, bok k boku, chrbát k chrbtu, bruško k brušku atď. Balón sa môže udržiavať rôznymi časťami tela, od hlavy až po špičky chodidiel.**Obmena:** Môžeme použiť reprodukovánú hudbu, hranie na detských nástrojoch.**Metodické pokyny a odporúčania:**

- zabezpečiť bezpečnosť prostredia,
- zabezpečiť dostatok balónov pre každú dvojicu,
- ak nejaké dieťa nemá pár, poveriť ho úlohou hudobníka, porotcu.

Hrací čas: podľa záujmu detí**Počet opakovaní:** podľa potreby detí**Intervencia učiteľky:** Ak je vysoký počet detí v triede, je vhodné rozdeliť ich na menšie skupinky, deti v hre vystriedať podľa dohodnutého pravidla.

Získané kompetencie:

použitie všetkých zmyslov, ovládanie pohybového aparátu, prejavovanie túžby a ochoty pohybovať sa, ovládanie základných lokomočných pohybov, používanie osvojených spôsobov pohybových činností v nových neznámych problémových situáciách

Hra na rozvoj kognitívnych kompetencií

Názov edukačnej aktivity: Spoznávam a starám sa o svoje telo

Cieľ: Pomenovať časti ľudského tela a triediť ich na viditeľné a neviditeľné orgány, starostlivosť o svoje telo.

Pomôcky: obrázkový materiál, maketa ľudského tela, veľký formát papiera, pastelky

Organizačná forma denného poriadku: skupinová činnosť

Prostredie: trieda

Priebeh edukačnej aktivity

Navodenie témy: Učiteľka porozpráva deťom krátky príbeh o ľudskom tele. Pomocou makiet a obrázkového materiálu deťom priblíži anatómiu ľudského tela a vedie s deťmi dialóg o starostlivosti o svoje telo.

Edukačná činnosť: Čo prospieva môjmu telu?

Podľa počtu detí sa vytvorí niekoľko skupín. Na veľký formát papiera si každá skupina obkreslí postavu jedného kamaráta. Obrysy tiel zvisle zhora nadol rozdelia čiarou na dve časti. Úlohou detí je vybrať z kopy obrázkov „viditeľné orgány“, priložiť ich na správne miesto na jednej

polovici tela. Na druhú polovicu tela prikladajú obrázky „neviditeľných orgánov“. Obrázky a makety môžu obkresľovať a následne vyfarbovať. Spoločne si vyhodnotíme správne umiestnenie orgánov a to, ako sa o ne staráme.

Metodické odporúčania: Edukačnú aktivitu je vhodné zrealizovať v tých istých alebo podobných skupinách detí aj na začiatku, aj na konci preberanej témy/týždňa. Tak zistí úroveň porozumenia danej téme nielen učiteľka, ale aj deti môžu porovnávať a vidieť, čo nové sa naučili.

Získané kompetencie: Dieťa si upevní a rozšíri vedomosti v poznaní a starostlivosti o svoje telo.

Hra na rozvoj psychomotorických kompetencií

Názov hry: V rozprávke

Cieľ: Zvládnuť a uvoľniť svalstvo tela na podnet učiteľky. Zvládnuť správny spôsob dýchania – nádych nosom, akcent na predĺžený výdych.

Prostredie: prostredie s možnosťou ľahu na koberci alebo na podložkách (herňa, telocvičňa, školský dvor)

Pomôcky: čarodejnica palica, ilustrácia rozprávkovej krajiny, podložky na cvičenie

Motivácia: Atmosféru navodíme rozprávaním o rozprávkovej krajine, kde bolo všetko rozkvitnuté, voňali kvety, lietali včielky, motýle, deti sa hrali. Prišiel čarodejník, ktorý chcel všetko len pre seba, aj hračky detí. Všetko premenil na tichú a nehybnú krajinu. Až jeden šikovný odvážny chlapec premohol čarodejníka a odčaroval rozprávkovú krajinu a deti.

Priebeh hry:

Vyzveme deti, aby sa zahráli na rozprávkovú krajinu. Deti sa rozdelia v priestore a hrajú sa so svojou hračkou v rôznych polohách. Vyberieme „odvážne dieťa“ a čarodejníka. Čarodejník sa prechádza medzi deťmi. Tie, ktorých sa dotkne palicou, sú začarované – zostanú nehybne stáť, ležať, sedieť atď. Na pokyn učiteľky sa začne pohybovať medzi deťmi vybrané dieťa a dotykom odčarováva deti.

Obmena: Deti budú včielky alebo zvieratká a napodobňujú ich pohyb.

Metodické pokyny a odporúčania:

Pri opakovaní sa možno niekedy viac zamerať na fázu „odčarovania a zdôrazniť hlboký nádych a čo najdlhší pomalý výdych.

Hrací čas: podľa reakcie detí

Počet opakovaní: realizovať opakovane, podľa záujmu detí, inými, vopred premyslenými obmenami

Intervencia učiteľky: pokyn na „odčarovanie“, pomoc v prípade, ak sa rozhovor zastaví

Získané kompetencie: Dieťa ovláda pohybový aparát a telesné funkcie.

Hra na rozvoj psychomotorických kompetencií

Názov hry: Ježko v lese

Cieľ: Zaujať rôzne postavenia podľa pokynov.

Prostredie: trieda, telocvičňa, v lete školská záhrada

Pomôcky: jabĺčko

Priebeh hry: Deti sú v rozptyle (2 skupiny) a napodobňujú text, ktorý môžu hovoriť aj s pomocou pani učiteľky.

„Lezie ježko, lezie v lese, jabĺčko si domov nesie.“

(deti štvornožky lezú po zemi)

„Deti v lese behajú, ježka všade hľadajú.“

(druhá skupina detí sa rozptýli a naháňa lezúcich ježkov)

„Ježko pichá do všetkých strán, ja sa chytiť nenechám!“

(skupina ježkov vyskočí a napodobňuje pichanie oboma rukami)

„Ježko sa do lístia zahrabal, prikryl sa a spal.“

(deti ježkovia sa skrúti do kľbka a predstierajú spánok)

Obmena: Jeden ježko donesie svoje jabĺčko pani učiteľke, aby ho rozkrájala všetkým deťom. Spoločne zjedia svoj mesiačik z jabĺčka.

Metodické pokyny a odporúčania: Dbáť na bezpečnosť detí.

Hrací čas: môžeme zaradiť ako telovýchovnú chvíľku, relaxačnú chvíľku medzi inými aktivitami, pri pobyte vonku, v školskej záhrade

Počet opakovaní: podľa záujmu detí

Intervencia učiteľky: V prípade potreby pomáha deťom, „vo verzii obmena“ rozkrája jabĺčko na mesiačiky.

Získané kompetencie: Dieťa prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa.

Hra na rozvoj psychomotorických kompetencií

Názov hry: Včielky

Cieľ: Zvládnuť vo voľnom a organizovanom útvare zástup a chôdzu. Dobehnúť do určitého cieľa.

Prostredie: trieda, dvor MŠ, podľa výberu detí a učiteľky

Pomôcky: lano, čiapka včielky

Priebeh hry: Deti včielky si zvolia matku včelu, ktorej dáme čiapku včielky. Tá je vedúcou zástupu, do ktorého sa včely zoradia. Matka včela ich vedie rôznymi smermi a nakoniec ich zavinie do špirály, roja. Pri chôdzi všetci spoločne recitujú: „Bz, bz, včely do úľa!“ Keď sa utvorí špirála okolo matky, učiteľka zvolá: „Medved’!“ Vtedy deti začnú utekať do úľa, ktorý je označený v priestore lanom.

Obmena: voľná chôdza v priestore

Metodické pokyny a odporúčania:

1. Dbať na správne držanie tela pri chôdzi.
2. Dávať pozor pri rozbehu, aby si deti neublížili.
3. Striedať chôdzu a beh na dohovorený signál.

Hrací čas: podľa záujmu detí

Počet opakovaní: podľa potreby detí

Intervencia učiteľky: recitácia jednoduchej riekanky, pomáhať deťom pri zoradení sa do zástupu

Získané kompetencie: Dieťa ovláda základné lokomočné pohyby, prejavuje túžbu a ochotu pohybovať sa.

Hra na rozvoj psychomotorických kompetencií

Názov hry: Preskakujeme potôčik

Cieľ: Skákať do diaľky z miesta i s rozbehom, hádzať a chytať loptu oboma rukami.

Prostredie: interiér a exteriér materskej školy

Pomôcky: 1 lopta

Priebeh hry: Deti sa postavia do jedného radu za sebou. Pred prvé dieťa nakreslíme potôčik, ktorý bude taký široký, aby ho deti vedeli preskočiť. Prvé dieťa v ruke s loptou preskočí na druhý breh potôčika a odtiaľ prehodí loptu nasledujúcemu dieťaťu. Hra trvá dovtedy, kým každý nepreskočí na druhý breh.

1. obmena:

Súťaž detí. Postavíme 2 – 3 skupiny s rovnakým počtom detí. Ktorá skupina sa dostane na druhý breh, vyhráva.

2. obmena:

Potôčik nemusíme nakresliť len pomocou dvoch rovnobežných čiar, ale aj tak, že čiary sa budú od seba vzdalovať, čiže potôčik sa bude rozširovať. Vtedy deti, ktoré ešte nevedia skočiť tak ďaleko, preskočia rieku pri užšej časti a tie deti, ktoré si trúfajú, preskočia potôčik v širšej časti.

Metodické pokyny a odporúčania: Pri realizácii dbať na správny odraz, na rýchlosť, presnosť a bezpečnosť.

Hrací čas: podľa reakcie detí

Počet opakovaní: podľa záujmu detí

Intervencia učiteľky: Pomáhať pri spolupráci priamou účasťou, využiť nápady a pohybové vyjadrenia detí.

Získané kompetencie: Ovláda základné lokomočné pohyby, prejaví túžbu a ochotu pohybovať sa.

Ďakujem za spoluprácu pri návrhoch pohybových aktivít, hier, projektu so zameraním na pohyb a zdravý životný štýl pre deti materských škôl:

Mgr. Marike Kuklovej a Mgr. Ľubici Pavkovej z MŠ SNP 11, Topoľčianky,

Mgr. Dagmar Šebeovej z MŠ Kalná nad Hronom a PaedDr. Žanete Gužíkovej z MŠ Družstevná 22 Šaľa.

Názov	Pohyb, prosím!
Autor	Gabriela Droppová
Jazyková úprava	Netto SK, s. r. o.
Vydal	Metodicko-pedagogické centrum v Bratislave
Vydanie	prvé
Rok vydania	2014
ISBN	ISBN 978-80-8052-600-9

Všetky práva vyhradené.

Toto dielo ani žiadnu jeho časť nemožno reprodukovať bez súhlasu majiteľa práv.