

# Skutečně zdravá škola



## Konference Skutečně zdravá škola 2019

Nešvary těch nejmenších a jak na ně

Lenka Pokorná, lektorka a regionální koordinátorka programu

# Co nás čeká?

- Jaké jsou **nešvary** našich nejmenších
- Co je **cukr** a jak na něj reaguje naše tělo
- **Norma volného cukru/věk dítěte**
- Jaké jsou **příznaky** a **dopady** vysoké hladiny cukru v krvi
- Co s tím **můžeme** udělat
- Příklady z **praxe**, které fungují 😊
- **Diskuze**

# Nešvary....

## Jaké jsou?

- **Pojídání velkého množství sladkostí**
- **Pití pouze slazených nápojů**
- **Vyhranění pouze na pár základních potravin (pečivo, těstoviny, aj.)**
- **Nedojídání jídla**
- **Neochutnání nového jídla**

# C U K R Y = sacharidy

Zdroj:

- ovoce
- zelenina
- obiloviny včetně pečiva a chleba
- luštěniny
- mléčné výrobky
- ořechy



**Z těchto potravin je tělo přijímá v dostatečném množství pro správnou funkci těla!**

# C U K R Y = sacharidy

- Jsou okamžitým **zdrojem potřebné energie** pro tělo.
- Rovněž jsou **zásobárnou energie** ve formě **glykogenu** (v játrech a svalech).
- Slouží jako **stavební prvky** pojivových tkání (vazy, chrupavky).

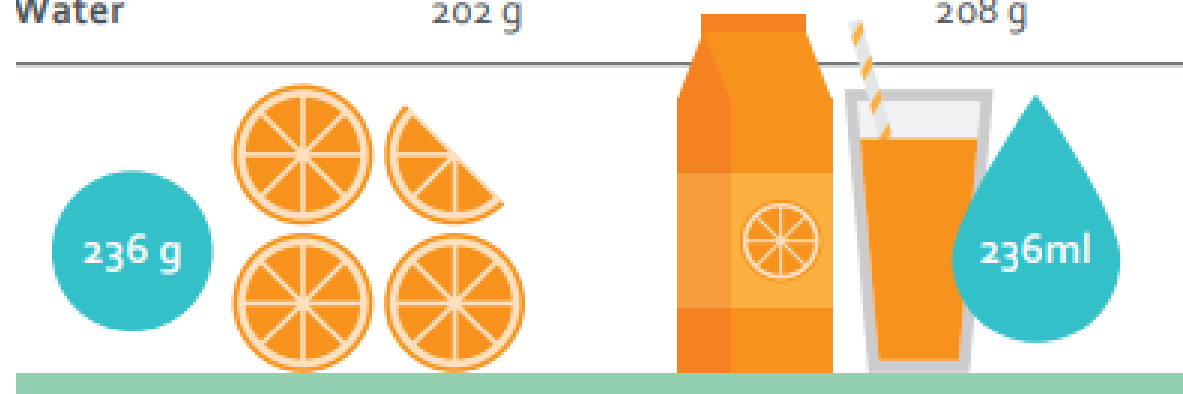
# Skryté nebezpečí

- Cukr = droga ➡ ZÁVISLOST
- Vytěsnění potravin důležitých pro vybudování a udržení zdraví, správného růstu a vývoje.
- Dítě, které se nají sladkostí, pak už prostě nemá hlad....



## Orange vs. Orange juice

|                  |                                       |                        |
|------------------|---------------------------------------|------------------------|
| Consumption time | 10 mins                               | 12 seconds             |
| Energy           | 93 kcal                               | 95 kcal                |
| Sugar            | 19.5 g<br>(naturally occurring sugar) | 20.4 g<br>(free sugar) |
| Fibre            | 3.8 g                                 | 1.1 g                  |
| Water            | 202 g                                 | 208 g                  |



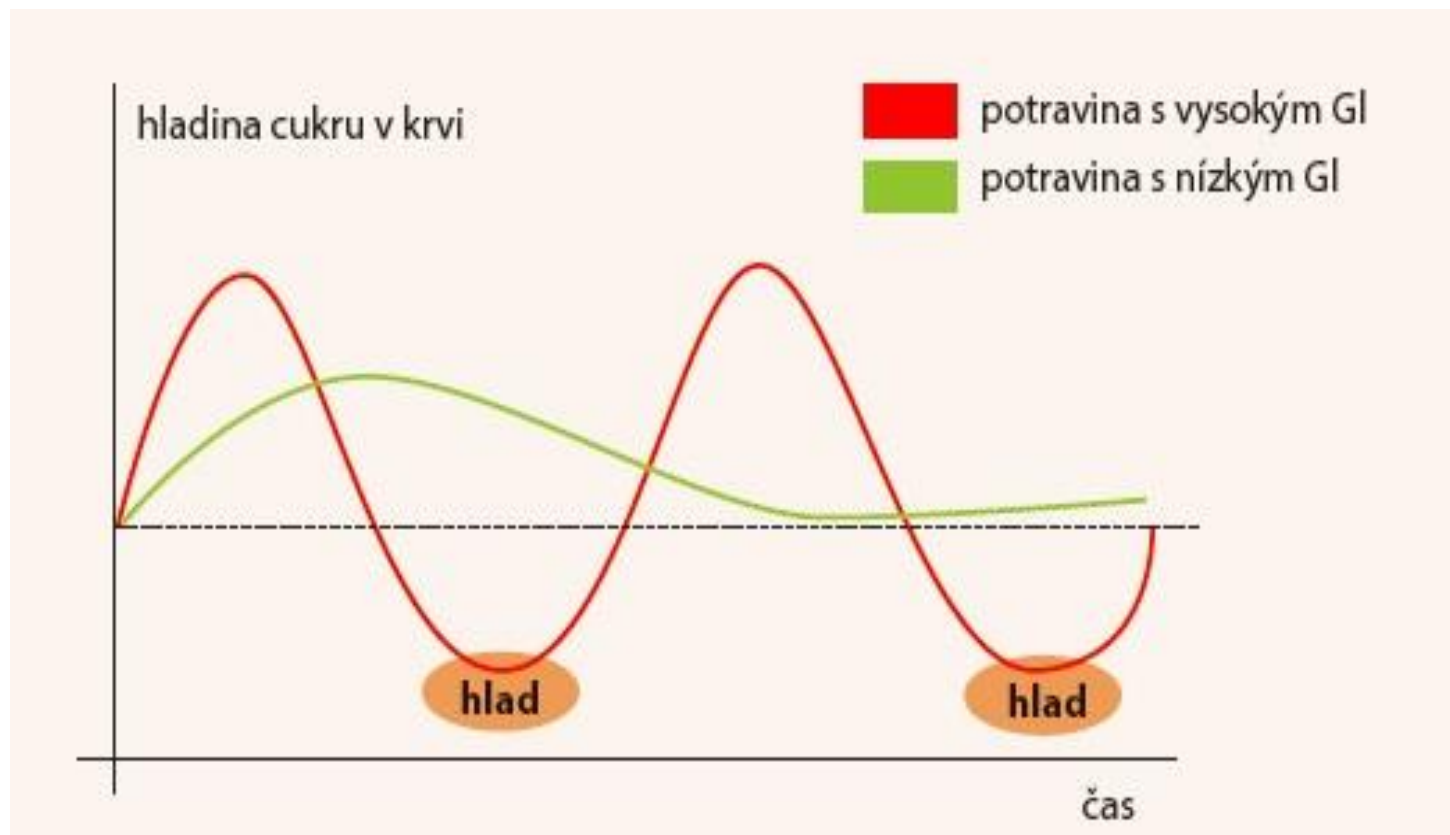
Reference: R. Lustig, *Chicago Tribune*, 2013

# Reakce těla na příjem cukru

- Glykemický index (GI) = rychlost, se kterou se přeměňují přijímané sacharidy v trávicím traktu na glukózu, vstřebávají se do krve a ta je následně přenáší do buněk.
- Konzumace potravin s **vysokým GI způsobí velmi rychlý vzestup hladiny cukru v krvi**, kterou se tělo snaží opět snížit vyplavením **inzulinu**. Tím se hladina glykemie může propadnout naopak **ještě níže**, než byla její původní hodnota, a **dochází k pocitům hladu a chuti na něco sladkého**, což vede ke **konzumaci dalšího jídla** s vysokým GI.



# Reakce těla na příjem cukru



# Glykemický index v potravinách

## GI do 49

- Ovoce, zelenina, luštěniny, ořechy, celozrnné obiloviny, mléčné kysané výrobky.

## GI 50-69

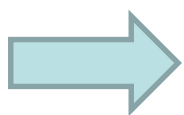
- Sladké ovoce, celozrnné pečivo, sladké a slané tyčinky, kukuřice, brambory, červená řepa, ovocné džusy, zmrzlina, aj.

## GI nad 70

- Klasický cukr, bílá rýže, bramborová kaše, cornflakes, chipsy, rýžové chlebíčky pufované, med, bílá mouka, aj.

# Příznaky vysoké hladiny cukru v krvi

- Hyperaktivita
  - Nesoustředěnost
  - Rozladěnost
  - Náladovost
  - Nadváha
- 
- Jedení „pod lavicí“ (tyčinky, sušenky)
  - Jedení pouze sladkých jídel v jídelně či příloh typu bílá rýže, těstoviny, aj.



Špatné stravovací návyky

# Dopady zvýšeného příjmu cukru

- **Zhoršení mozkových schopností** - negativní ovlivnění mozkového zdraví a zhoršení kognitivních funkcí,
- **Zvýšená kazivost zubů**,
- Nadváha,
- Obesita,
- Vysoký krevní tlak,
- Vysoká hladina cholesterolu



# Dopady zvýšeného příjmu cukru



- Srdečně cévní onemocnění,
- Malnutrice - podvýživa,
- Vznik cukrovky 2. typu,
- Chronické kvasinkové infekce,
- Poruchy imunity, aj.

# Nová doporučení WHO

Recommended maximum daily free sugar<sup>a</sup> intake (< 5% of energy intake) by age<sup>b</sup>

Age(yrs)<sup>a</sup> Grams

2 - 4

15-16



4 - 7

18-20



7 - 10

22-23



10 - 13

24-27



13 - 15

27-32

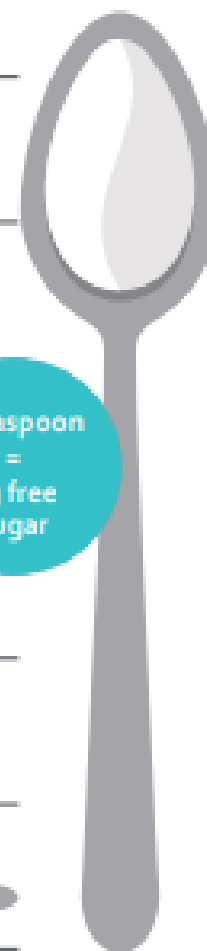


15 - 19

28-37

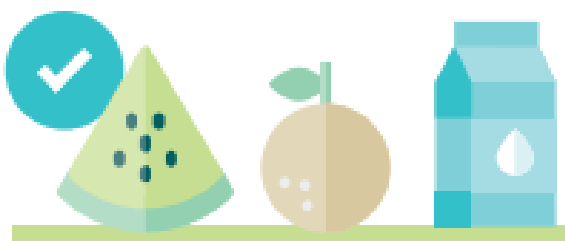


1 teaspoon  
=  
4g free  
sugar



# Nová doporučení WHO

## Recommended



## Limit consumption



# Co s tím ve škole můžeme udělat?

Nepodáváme dětem sladkost:

- Jako **odměnu** (= nástroj),
- Jako **bolestné** (zajídání emocí),
- Při dětských **oslavách/ oslavách ve škole**,
- Na školním **výletě**, na kroužcích,
- **Slazené či doslazované nápoje**,
- **Bílé pečivo**, aj.



**KOMUNIKACE s dětmi a rodiči**



# Co s tím ve školní jídelně můžeme udělat?

- Podáváme **neslazené** nápoje,
- Vaříme z **celozrnných** obilovin,
- Používáme **celozrnné** mouky,
- Zahušťujeme rozvařenými **luštěninami**, **obilovinami**, aj.
- Vaříme **zdravější** alternativy **sladkých jídel** (jáhlový nákyp, pohankové palačinky, aj.).
- Nepodáváme dezerty k hlavnímu jídlu (horalky, tatranky, moučníky, aj.).

# Příklady z praxe

## Rodinné Centrum Montessori

### FAZOLE (ZŠ a MŠ) -

- Sladkosti nepřipustné – oslavy oříšky, sušené či čerstvé ovoce,
- Pitný režim – voda, ředěný ovocný/bylinkový čaj,
- Svačinky – kváskové pečivo/ domácí chléb, luštěninové a zeleninové pomazánky, ovocné přesnídávky, obilné kaše, aj.
- Minimální zbytkovost
- Vzdělávání rodičů i dětí
- Vyhodnocení spokojenosti dětí a rodičů se stravou = 95%

# Příklady z praxe

## 13. MŠ PÍSEK

Jak si to uděláme, tak si to sníme!

- V naší školce si děti mohou pravidelně mazat svačinku připravenou pomazánkou a zdobit dle své chuti zeleninou ze zahrádky.
- Každý ví, že když si něco připravím sám, tak mi to také víc chutná!



# Příklady z praxe

## 13. MŠ PÍSEK

### Jde to i jinak!

S příchodem nového školního roku jsme rodičům našich dětí připomněli, že naše školka plní program "Skutečně zdravá škola". Aby se na programu podíleli i rodiče, požádali jsme je, aby místo sladkostí k narozeninám zkusili vymyslet jinou, zdravější alternativu a pomohli nám tak plnit program SZŠ. Odezva na sebe nenechala dlouho čekat.

# Příklady z praxe

## 13. MŠ PÍSEK



# Příklady z praxe

## MŠ HOLEČKOVA STRAKONICE

### Oslavy narozenin

- Po několika snahách „předělat“ všechny rodiče ku obrazu našemu jsme to vzdali a řešíme oslavy dětí po svém.
- A jak tedy? Oslavenec má po celou dobu ve školce na hlavě korunu/ korunku, má možnost vybírat aktivity, hry, pohádku na čtení, směr procházky, aj. Je ten den upřednostňován a tím mu dáváme ten onen narozeninový dárek.

# Příklady z praxe

## ZŠ a MŠ MALŠICE

### Oslavy narozenin

- Už dávno u nás v MŠ neslavíme narozeniny přinesením bonbonů.
- **Rodiče** si zvykli připravit se svými dětmi **zdravé mlsání** a vždy se po dobrotách v podobě zeleninových a ovocných mís zapráší!
- A jak dokreslují obrázky, rodiče mají fantazii a opravdu si dokáží se svými dětmi pohrát - i s jídlem.



# Příklady z praxe ZŠ a MŠ MALŠICE





# Příklady z praxe ZŠ a MŠ MALŠICE



# Příklady z praxe ZŠ a MŠ MALŠICE

- Kde jste to ještě nezkusili, neváhejte, děti si brzy zvyknou na zdravější formu oslavy.



# Příklady z praxe

## ZŠ a MŠ MALŠICE

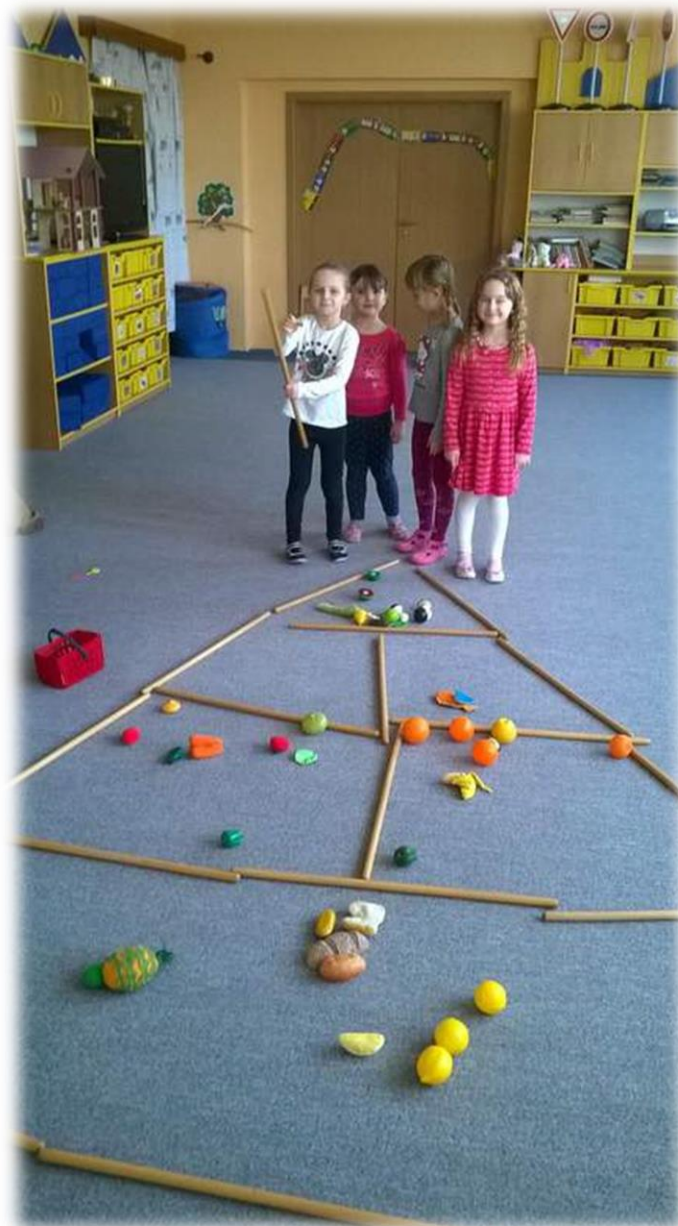
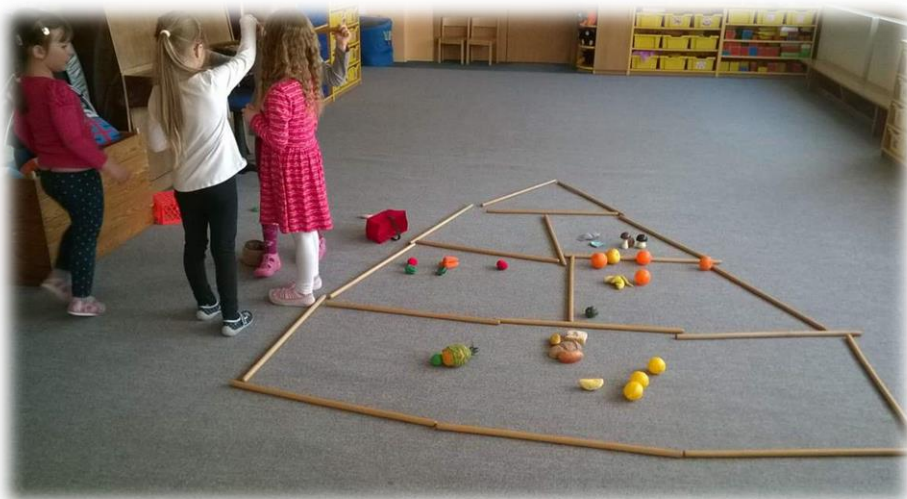
Naše zdraví to nás baví,

aneb seznámení se s tématem zdravého stravování.

- Během třech týdnů se děti seznamovaly se zdravým životním stylem a se vším, co k němu patří.
- Děti při skupinových činnostech **třídily potraviny na zdravé a nezdravé**, ovoce, pečivo, zeleninu, mléčné výrobky, sladkosti. O všech svých poznatcích si společně povídaly a získané znalosti si ověřovaly při sestavování potravinové pyramidy.



# Příklady z praxe ZŠ a MŠ MALŠICE



# Příklady z praxe

## MŠ PARDUBICE POLABINY

### Jak jsme přestali sladit čaj

- Možná si kladete otázku, jak se nám podařilo namotivovat děti k pití nedoslazovaných nápojů!
- Jistě, celý proces provázela řada pochybností a dlouhých úvah, zda děti tuto změnu přijmou a zda nedojde k náhlému zhoršení jejich návyků v oblasti pitného režimu. Zvažovali jsme různé varianty od postupného ubírání cukru, po doslazování stévií....

# Příklady z praxe

## MŠ PARDUBICE POLABINY

- Nakonec jsme se přes všechny naše vnitřní pochybnosti **jednoho dne odhodlali čaj neosladiť.** Napjatě jsme vyčkávali jak tento "pokus" dopadne.
- V jednoduchosti je krása a s náповědou: „Vše co žije, vodu pije“ možná již tušíte odpověď na vaši otázku...



# Příklady z praxe

## MŠ PARDUBICE POLABINY

- Ano, děti takřka nezaznamenaly změnu! Ty které dávaly přednost pití vody, pijí vodu nadále, ale zájemců o čaj (i když neslazený) nebylo.
- Zpětně si musíme přiznat, že přestat sladit nápoje nebylo jednoduché spíše pro nás dospělé.





# Příklady z praxe

## MŠ LOUNY, Fügnerova

### Ochutnávání ovoce a zeleniny - téma ŠVP Krteček sklízí zahrádku





# Příklady z praxe

## MŠ LOUNY, Fügnerova

### Starší děti pomáhají mladším

- V rámci projektu SZŠ jsme připravili dotazník pro rodiče ➡ nápad rodičů, je vypomáhání starších dětí dětem mladším.
- V praxi to funguje tak, že děti 5 - 7leté pomáhají dětem 2 - 3letým ➡ Nosí jim oběd, připravují pití apod.

# Příklady z praxe

## MŠ LOUNY, Fügnerova

### Zdravé svačinky

- Každou středu si dětičky mažou sami svačinky, dostávají na výběr ze tří druhů ovoce a zeleniny.
- Děti prostírají stůl, pomáhají kuchařkám s naléváním pití a celá ranní svačinka je v jejich režii.



# Příklady z praxe

## ZŠ a MŠ OBCE ZBYSLAVICE

### Když si děti sami vaří

- Když si děti mohou sami připravit jídlo, promění se prostor ve veselou tvořivou dílnu plnou chutí, barev, nápadů a samozřejmě dobré nálady.
- V době podzimních prázdnin se u nás ve škole konal **dvoudenní tábor**. S dětmi jsme se domluvili, že si budeme svačinky a obědy připravovat sami.
- **Žádná zbytkovost, chuť a nadšení!**

# Příklady z praxe ZŠ a MŠ OBCE ZBYSLAVICE



# Příklady z praxe

## ZŠ DOBŘANY

### Snažíme se, aneb jak to jde se zbytky ve školní jídelně

- Všichni známe, jak je těžké měnit své „zajeté koleje“. Jenže, nebyly by to děti, aby nás znovu nepřekvapily. Vyplatilo se vsadit na jedinečnou vlastnost našich malých strávníků a tou je soutěživost. Výherní lístečky za prázdný talíř, beseda ve třídě na prvním stupni a upozorňování na snahu snížit zbytky, přináší své výsledky.
- Nám se to díky našim dětským strávníkům podařilo!

## Otázky k diskuzi

- ✓ Řešíte nějaké podobné problémy s dětmi?
- ✓ Jedí vám kváskový chléb či vyžadují pouze bílé pečivo?
- ✓ Máte problémy s pitným režimem dětí?
- ✓ Mohou si děti sami připravovat svačinky/ jídlo? Zejména při zavádění nových potravin.
- ✓ Máte „hodiny“ vaření s dětmi či kroužek vaření v ZŠ?
- ✓ a jiné....



# Závěrem

- Osvěta
- Komunikujte s dětmi o tom, co se Vám nelíbí a proč se Vám to nelíbí
- Ptejte se jich, jak by to chtěly a co by chtěly
- Udělejte změnu společně!

