



S návratem žáků do škol dejte pozor na jejich stravovací režim, včetně odpoledne

České děti často nesnídají, šidí školní svačiny, některé pohrdnou i obědy ze školní jídelny. Dostávají pak velký hlad až odpoledne a po výuce jdou často do obchodů pro sladká a tučná jídla i slazené nápoje. Obezita školních dětí se stále zvyšuje. Prázdné kalorie z nezdravého jídla jsou spojeny s nedostatkem vitamínů a minerálních látek. Dbejte na stravování dětí, může zásadně ovlivnit jejich vývoj a zdraví.

"Z hlediska příjmu energie víme, že snídani děti často zanedbávají. Měla by představovat asi 18 % denní energie, v průměru však žáci přijímají o třetinu energie méně, než se obecně doporučuje. Energetický deficit se projevuje i u přesnídávky, nebo chcete-li svačiny. Průměrně se doporučuje asi 15 % energie na svačinu. Problém je často u dívek na druhém stupni, kdy už řeší své tělo. A pokračuje to i s obědem, který místo 35 % denní energie představuje v průměru u školních dětí 30 % energie, pokud si na něj vůbec do jídelny dojdou s jídlo snědí. Situaci nepomáhají ani stres ve škole, emoce či přísně vymezený čas na konzumaci jídla," popisuje stav prof. MVDr. Jiří Ruprich, CSc., vedoucí Centra zdraví, výživy a potravin Státního zdravotního ústavu.

Tělesný výdej energie dětí přitom vzrůstá od rána a vrcholí zhruba v době odpolední svačiny. Po obědě tak vznikne u mnoha dětí v těle energetický deficit. V té době jsou však často už mimo školu. A probudí se hlad. SZÚ ve spolupráci s krajskými hygienickými stanicemi v roce 2019 [popsali situaci z hlediska výživových parametrů](#) a navrhli [zdravotní korekce](#). Pandemie sice vše zbrzdila, ale je třeba oživit snahy stravování dětí zlepšovat. Klíčové je, aby se zapojili rodiče a uvědomili si důležitost zdravé stravy pro vývoj dětí. Ideálně by sami měli jít dětem příkladem, což by ve výsledku podpořilo zdraví celé rodiny.

"Odpolední svačina by měla obsahovat asi 10 % energie. V průměru ale vidíme, že u takového jídla odpoledne děti přijímají více energie, a to především 2-3x více přidaných cukrů. Je to pochopitelné, uspokojí svůj hlad rychlými cukry, u chlapců často dominují uzeniny. Mozek dětí je rychle uspokojen. A pokračuje to i večerí a druhou večerí, kdy děti večer konzumují více energie před spaním. Z takového stravovacího režimu se nesmí stát zvyk, protože následky na zdraví dětí jsou pak téměř nevyhnutelné," varuje profesor Ruprich.

SZÚ se dlouhodobě věnuje monitorování zdravotního stavu dětí a nadváha až obezita těch školních se v posledních letech stále zvyšuje. U třetiny českých dětí je pouhým okem jasně patrná, a to ještě nevidíme klinické nutriční parametry. Prázdné kalorie jsou spojeny s nedostatkem vitamínů a minerálních látek. To znamená nejen špatný poměr tuků a svalové hmoty, ale může to už v dětském věku přispět k rozvoji diabetu, nežádoucímu zatížení rostoucího těla, deformaci kloubů, zanášení cév a podobně.

"Lidé většinou znají zásady zdravé výživy, ale nemají vůli si pozitivně nastavit svůj životní styl. Pochopí to snad jen tehdy, kdy přijdou s akutními problémy k lékaři, někdy tam jdou už jejich děti. Jediná cesta je opravdu v hlavách rodičů a vštěpování zásad zdravého života dětem," shrnuje poznatky z praxe profesor Jiří Ruprich.

Obecně lze doporučení pro stravu školní děti pojmenovat v těchto bodech:



- Jíst pravidelně, ideálně 5-6x denně, nevynechávat denní příjem zeleniny a ovoce
- Omezovat příjem tuků, preferovat rostlinné před živočišnými
- [Dodržovat pitný režim](#), omezit slazené nápoje i nadměrnou konzumaci potravin s vysokým obsahem cukrů
- Nezapomínat na zdroje vápníku, tedy tradiční mléčné výrobky
- Nezapomínat na kvalitní zdroje bílkovin (libové maso, luštěniny, tvaroh, aj.). Patří k nim i pravidelná konzumace ryb, které jsou zdrojem [omega-3 mastných kyselin](#), především v tučných rybách

Základním doporučením pro zdravou výživu je [věnován celý oddíl webu Státního zdravotního ústavu](#) a tyto informace mohou každému pomoci začít zdravěji jíst.

Přehledně jsou doporučení pro zdravou stravu dětí zpracována také zde, v přiloženém materiálu.

[Škola volááá](#)