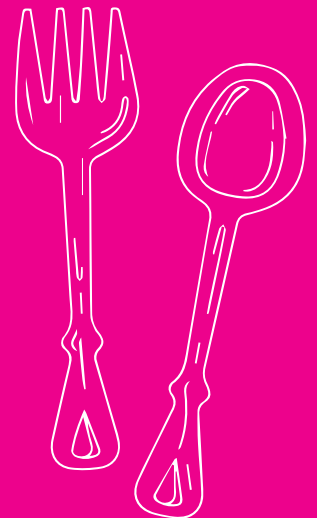


DESET VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍ pro celou rodinu

RODIČE MAJÍ ROZHODUJÍCÍ VLIV NA HMOTNOST SVÝCH DĚTÍ. TOTO JE 10 ZÁKLADNÍCH VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍ SESTAVENÝCH NUTRIČNÍMI TERAPEUTY, KTERÁ BY MĚLI ZNÁT VŠICHNI ČLENOVÉ DOMÁCNOSTI:



- I. Společné zdravé stravování** v rodině je nejlepší prevencí, jak předcházet nadváze u dětí.
- II. Vyhněte se konzumaci jídla u televize nebo počítače.** Pozornost pak není věnována jídlu a signálům těla, že už je syté.
- III. Strava by měla být pestrá a nutričně vyvážená.** Snažíme se překonat odpor dítěte k určitým druhům zdravých potravin (zelenina, ovoce) opakovaným vystavováním, abychom podpořili jejich přijetí. Snižte příjem cukru, zejména ve formě slazených nápojů a sladkostí. Každý týden si dopřejte ryby a luštěniny.
- IV. Rozdělte jídlo do pěti jídel v průběhu dne.** Tři porce by měly obsahovat zeleninu, dvě porce ovoce a jedna porce netučné maso nebo jiný zdroj bílkovin (ryby, sýr, mléko, vejce).
- V. Pravidelnost stravy** je nesmírně důležitá. Konzumace jídla mimo pravidelnou dobu více zatěžuje metabolismus. Při pravidelném příjmu potravy se tělo nebude bát hladovění, a nebude si tak vytvářet tukové zásoby „na horší časy“.
- VI.** Zejména u dětí je důležité **nevynechávat snídani**. Tělo bylo celou noc bez jídla, takže dříve nebo později se po probuzení dostaví hlad. Pokud jsme nesnídali, obvykle hlad rychle ukojíme vysokoenergetickými potravinami s vysokým obsahem cukru, tuku a nasycených mastných kyselin.
- VII.** Nezapomínejme na pohyb. Doporučuje se **vhodná fyzická aktivita** respektující zdravotní stav jedince, trvající 20 až 30 minut, při které se nezadýcháme.
- VIII.** Nezapomínejme na **přiměřený pitný režim**. Na nedostatek tekutin dítě upozorní i tmavší, zápachající moč. Dehydratace může mít za následek zhoršenou pozornost.
- IX.** Výzkumy ukazují, jak důležité je **zapojit prarodiče do strategií prevence obezity**. Zejména pokud jde o to, aby je odradili od nucení vnoučat do jídla a extrémních velikostí porcí.
- X.** Rodiče, jděte svým dětem dobrým příkladem také tím, že budete pravidelně sledovat svou hmotnost a vhodně ji regulovat.



DOSPĚLÍ BY MĚLI JÍT PŘÍKLADEM, PROTOŽE DĚTI BUDOU JEJICH PŘÍKLADU NÁSLEDOVAT.

Pokud budeme svou hmotnost průběžně sledovat a dodržovat zdravý životní styl, snáze si udržíme ideální váhu, kondici a zdraví a půjdeme svým dětem dobrým příkladem. Každý rodič si přeje, aby se jeho dítě mělo dobře a bylo zdravé. Důležité je vychovávat ho ke „gramotnosti“ v oblasti zdravého životního stylu, významu životosprávy a pohybu. Všechny důležité informace o zdravém stravování a bezpečném hubnutí nebo udržování hmotnosti najdete na www.nutrifood.sk