

## FOOD AND NUTRITION POLICY FOR SCHOOLS (WHO 2006)

### Přístup k vodě

Studie ukazují, že děti a dospívající v Evropě nepijí dostatečně vodu (Sichert-Hellert et al., 2001). Důvodem může být omezený přístup k vodě ve školách. Téměř 10 % škol ve Velké Británii nemá vybavení pro pití vody a většina učitelů nedovoluje žákům napít se v průběhu hodiny (Food Commission, 2001; AID, 2004).

Dostatečný přísun vody je důležitý pro tělesné funkce. Při žízni, která je prvním příznakem dehydratace, jsou již mentální schopnosti a koncentrace sníženy o 10%. To může mít negativní dopad na školní výkon. Proto je důležité, aby učitelé podporovali žáky v dostatečném příjmu tekutin. Žáci se pak lépe soustředí, pokud nejsou rozptýlováni pocitem dehydratace, tj. žízní, únavou a podrážděností. Zajištění volného přístupu k vodě a podporování pravidelného příjmu tekutin by mělo být ve škole umožněno i z toho důvodu, že voda je ten nejlepší zdroj pití.

Zvýšený přísun tekutin (vody) dokáže dopomoci žákům i učitelům k lepší koncentraci, zlepšuje mentální schopnosti, hlavně při častém a malém množství přísunu vody (popíjení), pomáhá žákům soustředit se.

#### Zdroje:

AID (2004). Mineralwasser Trinken im Unterricht. Ein Leitfaden für Lehrer [website] ([http://www.trinken-im-unterricht.de/download/trinken\\_im\\_unterricht\\_3.pdf](http://www.trinken-im-unterricht.de/download/trinken_im_unterricht_3.pdf), accessed 26 October 2006).

The children's nutrition action plan; policy recommendations to improve children's diets and health (2001). The Food Commission. London. UK

Sichert-Hellert W., Kersting M., Manz F. (2001). Fifteen-year trends in water intake in German children and adolescents: Results of the DONALD Study. *Acta Paediatrica*, 90(7):732–737.

+ ke stažení letáky z edice SZÚ:

#### Pitný režim

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne\\_znani/letaky/pitny\\_rezim.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/letaky/pitny_rezim.pdf)

#### Pijete vodu z watercooleru?

[http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne\\_znani/pijete\\_20vodu\\_20z\\_20watercooleru.pdf](http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/pijete_20vodu_20z_20watercooleru.pdf)