

## Malý průvodce efektivním nutričním vzděláváním:

### A. Obecná témata doporučená k zařazení do výuky na základní škole.

Cílem je dosažení nutriční gramotnosti mladých lidí, kteří jsou své teoretické znalosti schopni uplatnit ve svých preferencích a návycích a také ve svém okolí (především v rodině).

1. téma: Základní charakteristika jídla: co je jídlo a pití, preference a jejich podmíněnost (chutě, sociální a kulturní aspekty...), skupiny potravin a jejich výživová hodnota
2. téma: Získávání a konzumace potravin: geografický původ potravin, jejich dovoz, export a marketing, místní zdroje potravin, jak lze potraviny získat a za kolik, bezpečnost a zdravotní nezávadnost potravin, samozásobitelství, místní výživové zvyklosti, národní kuchyně. Co všechno ovlivňuje výživové návyky (preference chutí, sociální, kulturní, ekonomické aspekty, reklama, aj.)
3. téma: Vztahy mezi potravinou, výživou a zdravím: Klíčový poměr příjmu a výdeje energie, význam fyzické aktivity pro zdraví, základní biologické procesy a význam jídla, jednotlivých složek potravy, typy malnutrice (nadváha a obezita, podvýživa, nevyvážené stravování), diety a jejich vliv na zdraví, prevence
4. téma: Skladba a příprava zdravé stravy: Základní principy zdravého stravování (pestrá a vyvážená strava ze zdravotně nezávadných potravin, co nejvíce z místních zdrojů. Rozdíly ve výživových a nutričních požadavcích různých skupin (pohlaví, věk, nemoc...), způsoby přípravy stravy, orientace a schopnost porozumění popisům na obalech potravin (nutriční informace, složení výrobku, energetická hodnota)
5. téma: Prevence onemocnění přímo souvisejících s jídlem: Zdravotní nezávadnost potravin, výběr kvalitních produktů, sledování doby spotřeby, neporušení obalů, způsob skladování jednotlivých typů potravin, způsob přípravy s ohledem na možnou kontaminaci, osobní hygiena a čistota kuchyně při přípravě pokrmů.
6. téma: Souvislosti mezi výživou a životním prostředím: Materiální, ekonomické, kulturní a sociální důsledky produkce, obchodování a konzumace potravin v rozvojových zemích (nakládání s odpady a hygienické zvyklosti v souvislostech s nezávadností potravin a vody, metody produkce devastující zemědělskou půdu nebo jiné zdroje – rybolov, atd.) a v průmyslově rozvinutých zemích (důsledky globalizované ekonomiky, energie, znečištění, rizika přenosu nákazy na velké vzdálenosti, mezinárodní normy a předpisy...)

## **B. Praktická témata k výuce podle věku dětí.**

### **6-7 let:**

#### *Klasifikace potravin:*

- poznat, pojmenovat a popsat potraviny a nápoje (barvu, strukturu, tvar, apod.)
- umět pojmenovat základní druhy ovoce a zeleniny
- rozeznat syrové a vařené/pečené potraviny, znát původ (rostlinný, živočišný)

#### *Význam jídla pro zdraví:*

- vědět, že všechny složky živé přírody potřebují ke svému růstu výživu
- rozeznat pocity únavy a v kontrastu s tím pocit čilosti a energie, souvislost s pravidelným stravováním (tři hlavní jídla, dvě svačiny denně, důležitost snídaně)
- rozeznat pocity zdraví a nemoci (cítím se dobře, nebo naopak není mi dobře)
- vědět o důležitosti ovoce a zeleniny a čisté pitné vody jako nedílné součásti stravy
- povídat si doma s rodiči co je dobré a co ne, co je zdravé a proč....

#### *Prevence chorob:*

- pravidelné a správné čištění zubů
- umývání rukou po použití toalety a před každým jídlem

### **8-9 let:**

#### *Klasifikace potravin:*

- umět klasifikovat obvyklé potraviny a nápoje, včetně těch, které jsou dále zpracovávány (např. mouka do pečiv...), rozeznat původ (živočišný, rostlinný) i dílčích složek potravin

#### *Význam jídla pro zdraví:*

- způsob stravování jako důležitý faktor v období růstu ovlivňující vitalitu, energii a imunitní systém (odolnost proti nemocem)
- každé jídlo má nějaký vliv na zdraví, v souvislosti s nutričními hodnotami zhodnotit nejobvyklejší potraviny
- chutná jídla mohou být i ze zdravých surovin
- pravidelný pitný režim, naučit děti pít čistou vodu místo sladkých nápojů

- zhodnocení množství přijaté energie během dne, s pomocí rodiny, učitelů a vrstevníků upravit své výživové zvyklosti podle doporučení
- ne všichni lidé mají stejné potřeby, základní odlišnosti (v závislosti na věk, pohlaví, zdraví, atd.)

#### *Prevence chorob:*

- popis nemocí a zdravotních problémů plynoucích z nadměrného nebo nedostatečného příjmu potravy, z nevyvážené stravy

### **11 – 13 let:**

#### *Klasifikace potravin:*

- klasifikace potravin do skupin podle původu (obiloviny, ovoce, zelenina, luštěniny, druhy masa, původ)
- popis a hodnocení jednotlivých složek jídel

#### *Význam jídla pro zdraví:*

- vysvětlit přínos jednotlivých nutričních složek, vody a vlákniny pro zdraví
- vědět, kde najít důležité nutriční informace
- vysvětlit změny probíhající v potravinách během jejich tepelné úpravy, které typy úprav jsou šetrné a zdravé...
- co je zdravý životní styl
- co je zdravá výživa (využití znalostí o skupinách potravin, nutričních hodnotách a pestrosti výběru potravin)
- sestavení vyváženého jídelníčku
- popsat a vysvětlit speciální výživové potřeby jednotlivých skupin, jako jsou kojenci, malé děti, těžce manuálně pracující, těhotné ženy, kojící matky, chronicky nemocní

#### *Prevence chorob:*

- rozpoznání rizik špatného životního stylu (kouření, nadměrné pití alkoholu, sedavý způsob života...)
- rozpoznání možných rizik ve vlastním životním stylu a ve způsobu stravování (podléhání reklamě, nedostatek mikronutrientů, nadbytek cukrů a tuků ve stravě, málo pohybu)
- informovanost o rizicích a zdravotních dopadech průjmových infekčních chorob (původ ve zdravotně závadných potravinách a v nedostatečné hygieně)

## **14 – 16 let:**

### *Klasifikace potravin:*

- detailní přehled o potravinách včetně průmyslově vyráběných, jejich charakteristika, složení...

### *Význam jídla pro zdraví:*

- hlavní součástí trávicího ústrojí, jejich funkce, popis procesu trávení a utilizace živin
- průmyslově zpracovávané potraviny, biopotraviny (charakteristika, výživová hodnota, přínos pro zdraví, rizika, finanční aspekty)
- co je zdravá výživa (využití znalostí o skupinách potravin, typech mikronutrientů, denním harmonogramu jídel, zdravotní nezávadnosti)
- význam zdravého stravování pro celkové zdraví člověka a dílčí pozitivní zdravotní efekty (růst, zdravé srdce a cévy, dobré zažívání, podstatně menší rizika onemocnění tzv. civilizačními chorobami)
- sestavení jídelníčku pro skupiny se specifickými potřebami
- odhalení možných příčin špatného stravování (ekonomické, sociální, nedostatek vzdělání...)

### *Prevence chorob:*

- porozumění vazbám a vztahům mezi výživou a nemocemi
- znalost schválených norem pro růst a vývoj (růstové křivky, BMI index,...)
- znalost možných symptomů nedostatku některých výživových složek, hlavně mikronutrientů (chudokrevnost, zvětšená štítná žláza, únava, poruchy soustředění, apod.)