

❖ Zdravá výživa

V súčasnosti spoločnosť ľudí straší fenomén narastajúcej obezity. Tá sa týka nielen dospelých obyvateľov, ale čoraz viac aj detí. Prekrmovanie detí alebo nútenie do jedla sú nezdravé zvyky rodičov, ale i pedagógov, čo sa môže prejaviť v obezite alebo v metabolických funkciách organizmu.



➤ Hlavné zásady zdravej výživy

1. zníženie spotreby tukov
2. zníženie spotreby cukru
3. zníženie spotreby soli- soľ patrí k rizikovým faktorom
4. hypertenzie.u malého dieťaťa začíname so solením pokrmu až vo veku jedného roka. Dieťa si na chuť slaného pokrmu zvyká, preto je dôležité si uvedomiť, aby úroveň na ktorú si zvyká, bola nízka. Rovnako tak by mali pristupovať aj školské stravovacie zariadenia.
5. zvýšenie spotreby vlákniny



Potreba vlákniny: 100mg/kg hmotnosti na deň:

Deti- 2-4 g denne Mládež 5-8 g denne Dospelí 4-7 g denne Seniori 4-5g denne
Zvýšiť spotrebu vlákniny dennou konzumáciou zeleniny a ovocia najmä v surovom stave.



6. zvýšenie spotreby vitamínu C- znamená zaraďovať do jedálneho lístka denne surovú zeleninu, ovocie vo forme šalátov alebo ako doplnku za obedom. Vhodné je podávať za obedom ovocné nesladené šťavy
7. dodržiavanie pitného režimu- pitný režim dodržiavať aj počas vyučovacieho procesu. Deti, žiaci v priebehu dňa by mali vypíť 2-2,5 až 3 litre tekutiny.



8. rozdelenie stravy- vhodné je rozdelenie stravy na 5 dávok denne. Dávkou sa počíta aj ovocie podávané na olovrant. Rozloženie stravy v %
raňajky: 20% desiata 15% obed 35% olovrant 10% večera 20%
9. správne návyky pri stolovaní- z konzumácie stravy by mal byť obrad v esteticky upravenom prostredí. Na konzumáciu musí byť vyhradený čas, stanovenie prestávky na jedlo v školskom stravovaní musí zodpovedať fyziologickým potrebám stravujúcich detí a žiakov. Dodržiavanie denného stravovacieho režimu v predškolských zariadeniach vedie k vytvoreniu správnych stravovacích návykov v dospelosti.



10. správne technologické postupy- pri príprave jedál z mletých mias nahradiť časť mäsa napríklad sójovými výrobkami
 - do jedálneho lístka zaraďovať šaláty z čerstvej zeleniny a ovocia
 - obmedziť prípravu jedál vyprážením
 - pokrmy pripravovať šetrnými technologickými úpravami- varením, dusením
 - prepálené tuky, ktoré vznikajú pri vyprážení, nepoužívať na prípravu ďalších jedál

11. pri príprave pokrmov využívať sezónnosť potravín (najmä zeleniny, ovocia podľa regiónu)

➤ Súčasťou zdravej výživy je tiež aktívny pohyb.



Použitý materiál : Škola a stravovanie č.3/2013
Vedúca školskej jedálne: Renáta Žilliaková