

POHYB a VÝŽIVA

šest priorit v pohybovém
a výživovém režimu žáků
na 1. stupni ZŠ

Proč byl edukační program Pohyb a výživa sestaven?

Dostatek pohybu a odpovídající výživa patří mezi základní životní potřeby dětí. Současný pohybový a výživový režim většiny dětí však těmto životním potřebám neodpovídá. Důsledkem je pokles tělesné zdatnosti, nárůst obezity i zvyšující se výskyt dalších zdravotních oslabení.

Co je hlavním cílem programu Pohyb a výživa?

Je třeba ověřit, jakým způsobem můžeme zkvalitnit pohybový a výživový režim našich dětí. Denní režim školáků významně ovlivňuje především rodina a škola, ale i veřejnost. Pokud se podaří společným úsilím školy, rodiny i veřejnosti zlepšit pohybové a výživové chování dětí, můžeme v dohledné době očekávat zlepšení zdravotního stavu celé populace.

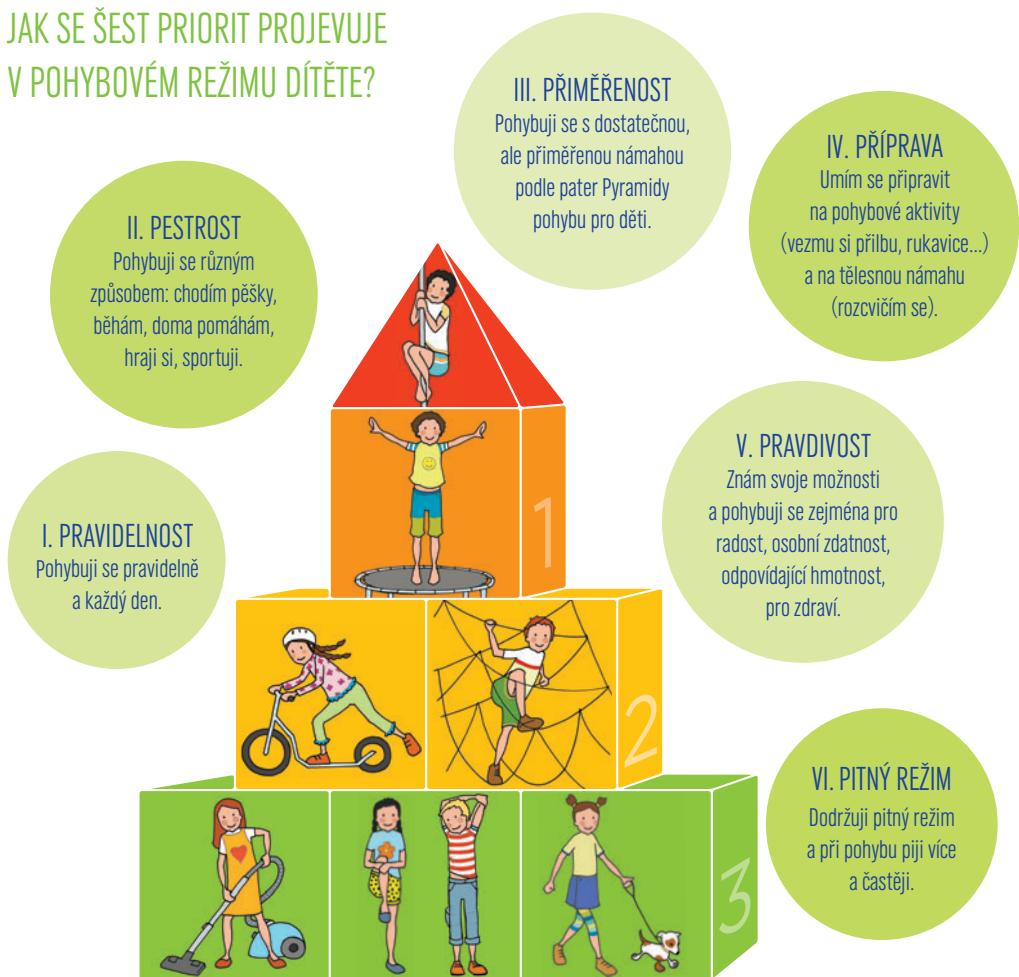


informace o programu

JAKÁ JE CESTA K NÁPRAVĚ?

Program dětem objasňuje šest priorit (VI P) v jejich pohybovém a výživovém režimu. Škola má za úkol utvářet pohybovou a výživovou gramotnost žáků a vytvářet podmínky pro optimální pohybový a výživový režim žáků během pobytu ve škole. Ve spolupráci s rodinou škola vede žáky ke zdravému životnímu stylu.

JAK SE ŠEST PRIORITY PROJEVUJE V POHYBOVÉM REŽIMU DÍTĚTE?



CO ZNÁZORŇUJE PYRAMIDA POHYBU PRO DĚTI?

Pyramida pohybu znázorňuje různé druhy pohybu, různou námahu (patra pyramidy) a optimální dobu trvání jedné „pohybové porce“. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Jedna porce pohybu trvá asi 20 až 30 minut (pro děti – nejméně jako velká přestávka).

JAK SE ŠEST PRIORITY PROJEVUJE VE VÝŽIVOVÉM REŽIMU DÍTĚTE?

II. PESTROST

Vybírám si pestrou stravu ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

I. PRAVIDELNOST

Pravidelně se stravují, jím 5 jídel denně, mezi hlavními jídly se snažím nepojídat.

III. PŘIMĚŘENOST

Nepřejídám se a sním denně alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny (porce je velká jako moje pěst).

IV. PŘÍPRAVA

Dodržuju zásady hygiena jak při přípravě potravin (omývám ovoce a zeleninu), tak během jejich konzumace.

VI. PITNÝ REŽIM

Dodržuju pitný režim a pijí především vodu.

V. PRAVDIVOST

Využívám získané znalosti o výživě při hodnocení své stravy a ve svém stravování.



CO ZNÁZORŇUJE PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI?

Pyramida výživy znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy dětí každý den. Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy výživy. Toto složení doporučujeme i pro školní svačiny (např. nápoj, pečivo s máslem a sýrem, jablko).

Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena (např.: denně si dám nejméně 7 porcí tekutin a sním 5 porcí ovoce a zeleniny). Velikost jedné porce přirovnáváme k vlastní sevřené pěsti (u dětí např. půl banánu) nebo rozevřené dlani (u dětí např. půl krajice chleba).

Potraviny a nápoje, které **nejsou zařazeny do pyramidy výživy**, řadíme do tzv. „**zákeřných kostek**“. Patří sem potraviny a nápoje obsahující mnoho cukru, tuku, soli a dalších přídatných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.). **Přijatelná konzumace „zákeřných kostek“** je jedna porce denně.

JAK PŘISPÍVÁ ŠKOLA K POHYBOVÉMU REŽIMU ŽÁKŮ?

Vedle tělesné výchovy se zařazují tělovýchovné chvilky, učení spojené s pohybem, pohybově rekreační přestávky, vycházky a další formy pohybových aktivit. Mimo výuku se předpokládá spoluúčast místních institucí i celostátních organizací, například České unie sportu, Asociace školních sportovních klubů, iniciativy Česko se hýbe a dalších.

JAK PŘISPÍVÁ ŠKOLA K VÝŽIVOVÉMU REŽIMU ŽÁKŮ?

Škola by měla zajistit vhodný stravovací a pitný režim žáků, spolupracovat se školní jídelnou, vést děti k pochopení podstaty a nezbytnosti optimálního stravování.

O JAKÉ MOTIVAČNÍ PRVKY SE PROGRAM OPÍRÁ?

Žák, který dodržuje pravidla šesti P (VI P), je považován za **velmi důležitou osobu pečující o své zdraví**. Takový žák se může označit názvem „**VIP školák**“. Škola, kde budou dodržována pravidla šesti P, je pokládána za „**VIP školu**“. Podobně to může být i v případě jednotlivých tříd, školních družin či jídelen.



JAK SE MOHOU DO OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA ZAPÓJIT RODIČE ŽÁKŮ A VEŘEJNOST?

Rodiče i veřejnost mohou zlepšit pohybový a výživový režim svých dětí nebo své rodiny podle návodu vyjádřeného v pyramidách pohybu a výživy.

Rodiče i veřejnost mohou aktivně přispět k realizaci programu na školách (dobrou spoluprací se školou, vedením kroužků, spoluúčastí na Dnech zdraví nebo Týdnech zdraví, nabídkou kurzů, exkurzí apod.).

Rodiče i veřejnost se mohou podrobněji seznámit s programem na webových stránkách Pohyb a výživa a průběžně se vyjadřovat k programu na adrese:

<http://pav.rvp.cz/>

Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa) (č.j. MSMT-5488/2013-210)

Financováno z prostředků Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, Školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků

Praha 2014