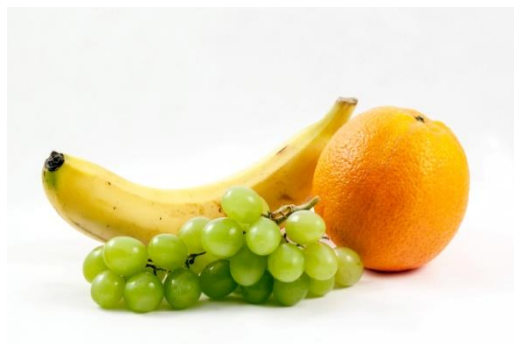




(SEBE)HODNOCENÍ VÝŽIVOVÉHO CHOVÁNÍ pro školáky i dospělé



Leona Mužíková a Veronika Březková
Masarykova univerzita, Brno





Za každou odpověď **ANO si započítej jeden bod.**

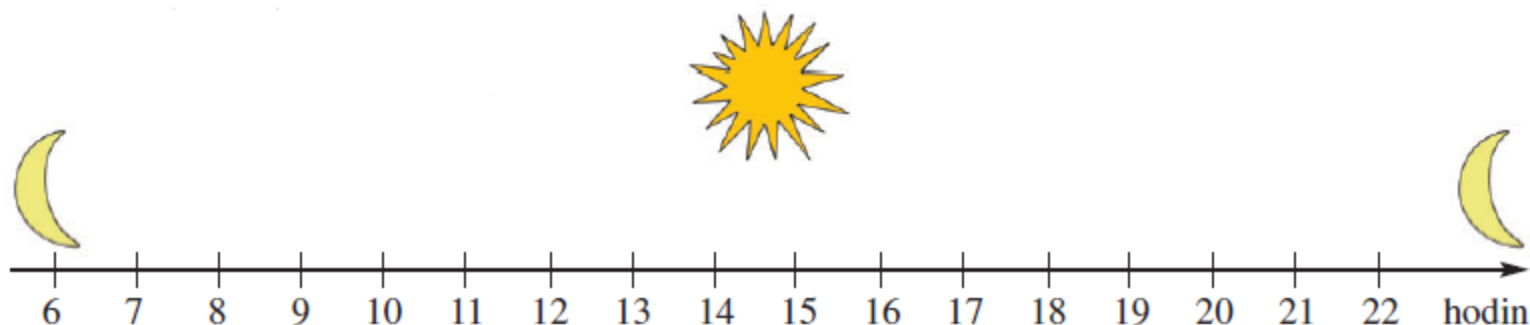
Otázky pro hodnocení výživy vycházejí z materiálů WHO (hodnocení nutričního skóre). Jsou upraveny pro potřeby programu Pohyb a výživa a respektují věk školáků. Slouží k rychlému hodnocení denní výživy a snaží se děti motivovat ke správné výživě. Záměrně je zvoleno šest otázek podobně jako šest priorit výživy.

Více o hodnocení výživy viz:

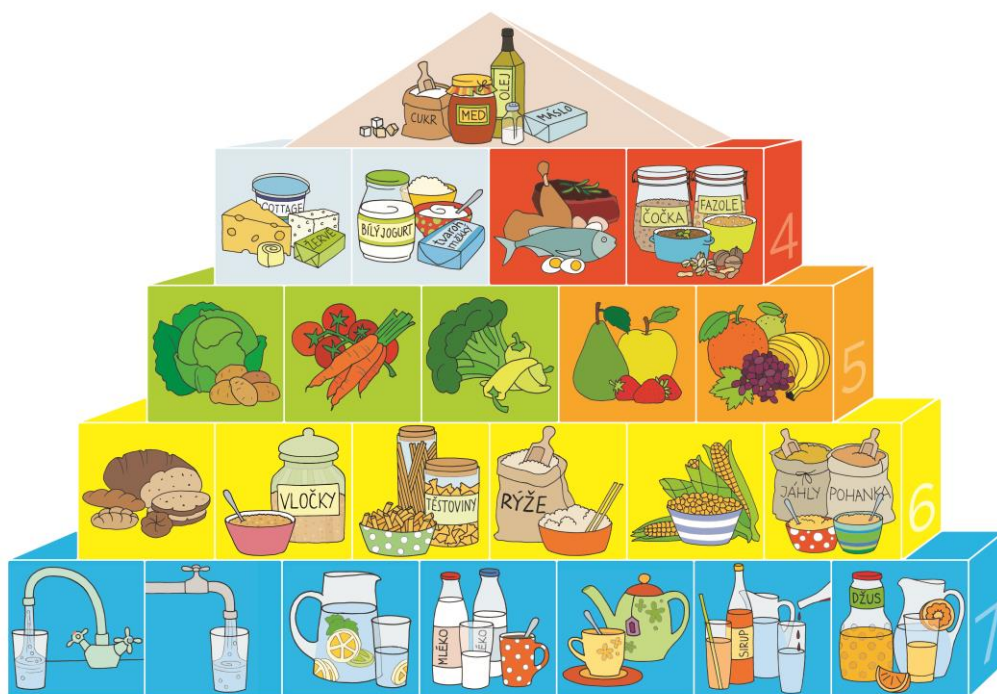
http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf (str. 124)

1. Měl/a jsi pravidelnou stravu?

Jednotlivá jídla během dne byla od sebe vzdálená maximálně 3 hodiny. Mezi jídly jsi nepojídal/a, výjimkou mohlo být ovoce či zelenina.



2. Byla alespoň 3 tvoje jídla (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře) složená ze všech pater Pyramidy výživy pro děti?



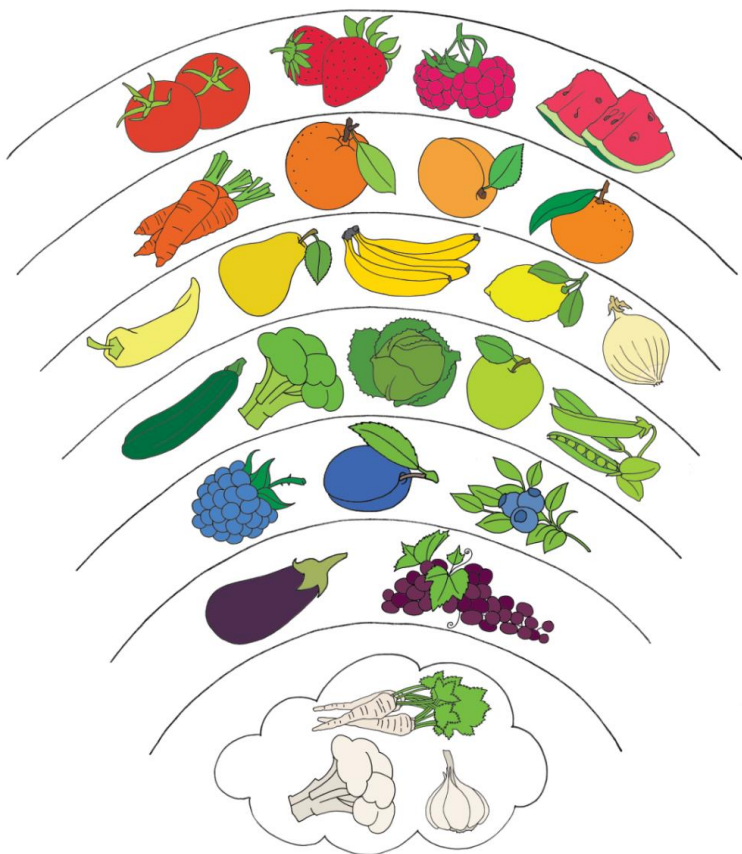
3. Vypil/a jsi nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin o objemu vlastní sevřené pěsti (cca 150 ml)?

Vhodné tekutiny: voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny, mléko a mléčné nápoje



4. Snědl/a jsi nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti sevřené pěsti?

Počítá se i tepelně zpracovaná zelenina, jako například vařené brambory, zeleninová polévka či ovocný kompot.



5. Snědl/a jsi 2 porce mléčných výrobků?

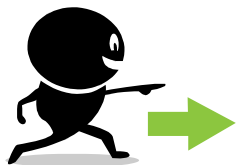
U mléčných výrobků je porcí sevřená pěst (v případě jogurtů, tvarohových dezertů, pudinků, kaší apod.), nebo rozevřená dlaň (v případě plátkového nebo roztíratelného sýra či tvarohové pomazánky).

Poznámka: Děti, které nemohou ze zdravotních důvodů konzumovat mléko a mléčné výrobky, budou hodnotit jiný zdroj vápníku, např. brokolici, kapustu, růžičkovou kapustu, zelí, mák, sardinky s kostmi.



6. Byl/a jsi střídavý/á v konzumaci potravin a nápojů z tzv. zákeřných kostek?

Znamená to, že jsi měl/a nejvíce jednu zákeřnou kostku.



VYHODNOCENÍ



- **6 bodů** – Tvá výživa je výborná!
- **5 bodů** – Tvá výživa zasluhuje pochvalu, ale můžeš ještě něco zlepšit.
- **4 body** – Tvá výživa je dobrá, ale zkus být lepší.
- **3 a méně bodů** – Pozor! Tvá výživa nebyla úplně v pořádku. Zkus to vylepšit.





VIP školák - velmi důležitá osoba je ta, která zodpovědně přistupuje ke svému zdraví a účinně přispívá ke zdraví svého okolí.