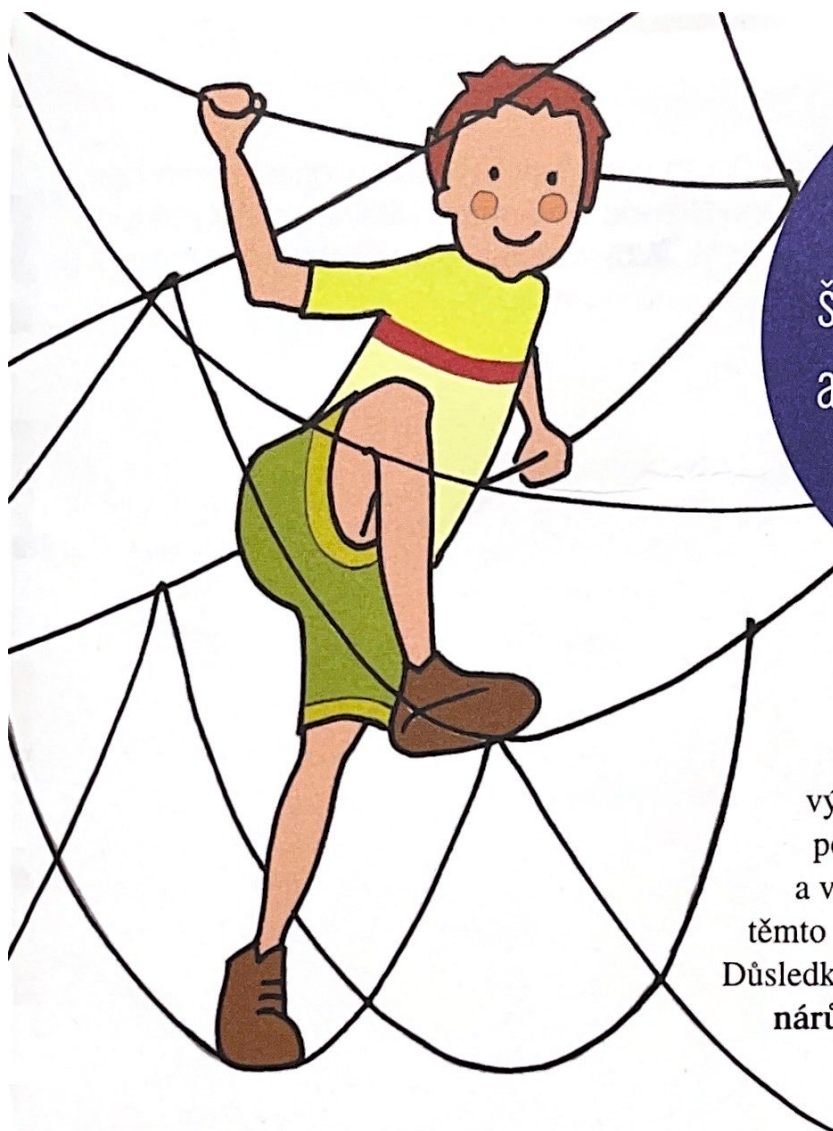




POHYB a VÝŽIVA

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 PRIORIT 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 PRIORIT PROJEVUJE VE VÝŽIVOVÉM REŽIMU DÍTĚTE?

II. PESTROST

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

III. PŘIMĚŘENOST

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

IV. PŘÍPRAVA

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

VI. PITNÝ REŽIM

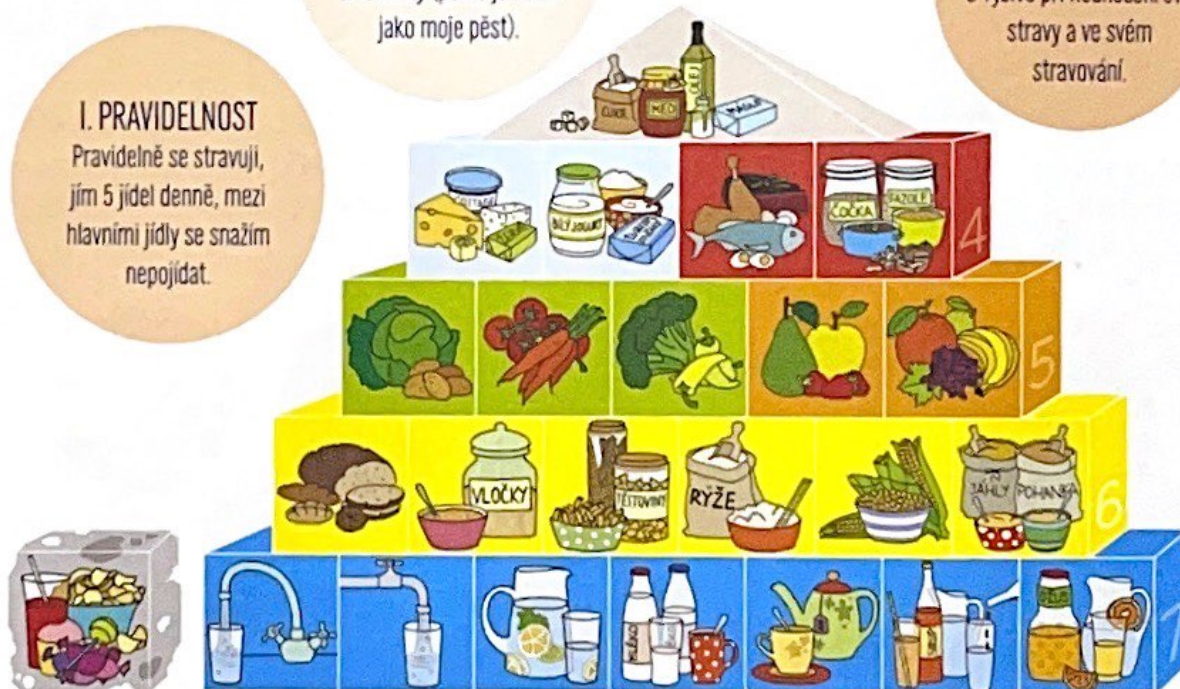
Dodržuji pitný režim a piji především vodu.

V. PRAVDIVOST

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

I. PRAVIDELNOST

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



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 pěstí (u dětí např. půl banánu) nebo rozevřené dlani (u dětí např. půl krajíce 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 přídavných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.). Příjemná konzumace „zákeřných kostek“ je jedna porce denně.

JAK PŘÍSPÍVÁ ŠKOLA K POHYBOVÉMU REŽIMU ŽÁKŮ?

Vedle tělesné výchovy se zařazují tělovýchovné chvílky, 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 PŘÍSPÍVÁ 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 ZAPOJIT 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
školsství, mládeže a tělovýchovy

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

Praha 2014