



POHYB a VÝŽIVA

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

Vážení rodiče,

škola, kterou navštěvuje vaše dítě, byla ministerstvem školství zařazena do programu Pohyb a výživa. Prosíme, seznamte se s informacemi, které se týkají Vašeho dítěte.

Proč byl program Pohyb a výživa vyhlášen?

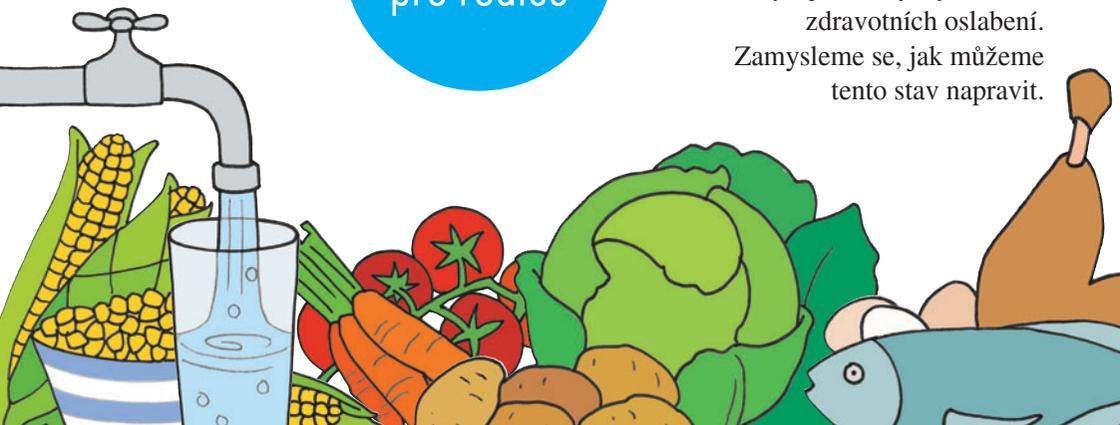
Dostatek pohybu a odpovídající výživa patří mezi základní životní potřeby dětí. Současný pohybový a výživový režim většiny dětí však těmto životním potřebám neodpovídá.

Důsledkem je pokles tělesné zdatnosti, nárůst obezity i zvyšující se výskyt dalších zdravotních oslabení.

Zamysleme se, jak můžeme tento stav napravit.



informace
pro rodiče



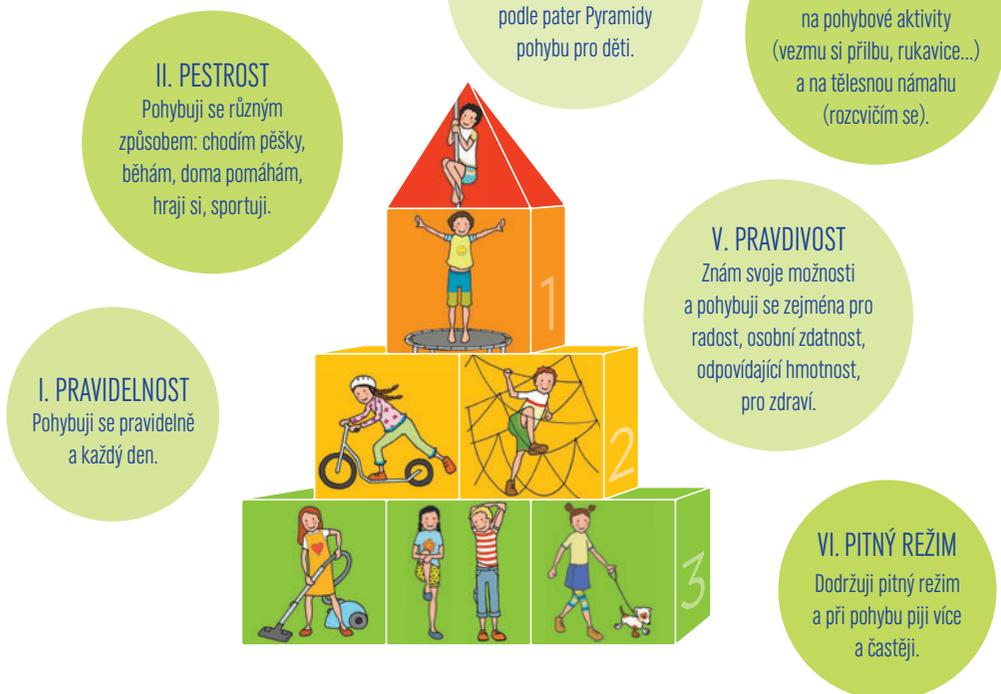
CO JE HLAVNÍM CÍLEM PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA?

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

JAKÁ JE CESTA K NÁPRAVĚ?

Program dětem objasňuje šest priorit (VI P) v jejich pohybovém a výživovém režimu. Škola má za úkol vytvářet podmínky pro optimální pohyb a výživu žáků během pobytu ve škole a ve spolupráci s rodinou vést děti 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 – asi jako velká přestávka).

JAK SE ŠEST PRIORIT PROJEVUJE VE VÝŽIVOVÉM REŽIMU DÍTĚTE?

II. PESTROST

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

III. PŘÍMĚŘENOST

Nepřejižím 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

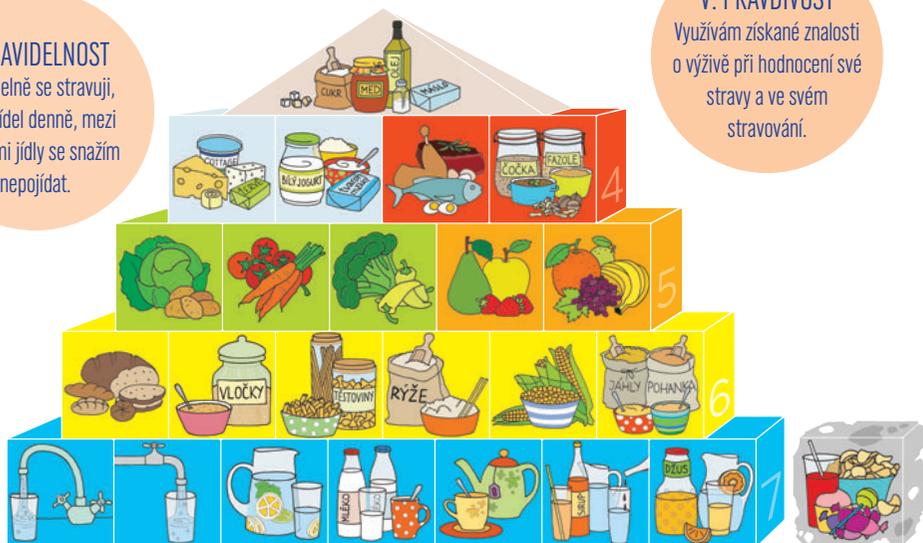
Dodržuji pitný režim a piji především vodu.

I. PRAVIDELNOST

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

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 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 přídatných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.). **Přijatelná 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, bude pokládána za „VIP školu“. Podobně to může být i v případě jednotlivých tříd, školních družin či jídelen.



JAK SE MOHOU DO POKUSNÉHO OVĚŘOVÁNÍ ZAPOJIT RODIČE ŽÁKŮ?

Rodiče se mohou zapojit trojím způsobem:

- 1) zlepšit pohybový a výživový režim svých dětí i celé rodiny podle návodu vyjádřeného v pyramidách pohybu a výživy a v pracovních sešitech žáků,
- 2) aktivně přispět k realizaci programu na školách (spolupráce se školou, vedení kroužků, spoluúčast na Dnech zdraví, Týdnech zdraví apod.),
- 3) průběžně hodnotit program Pohyb a výživa na webových stránkách Pohyb a výživa:

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

Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa)

(č. j. MSM-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