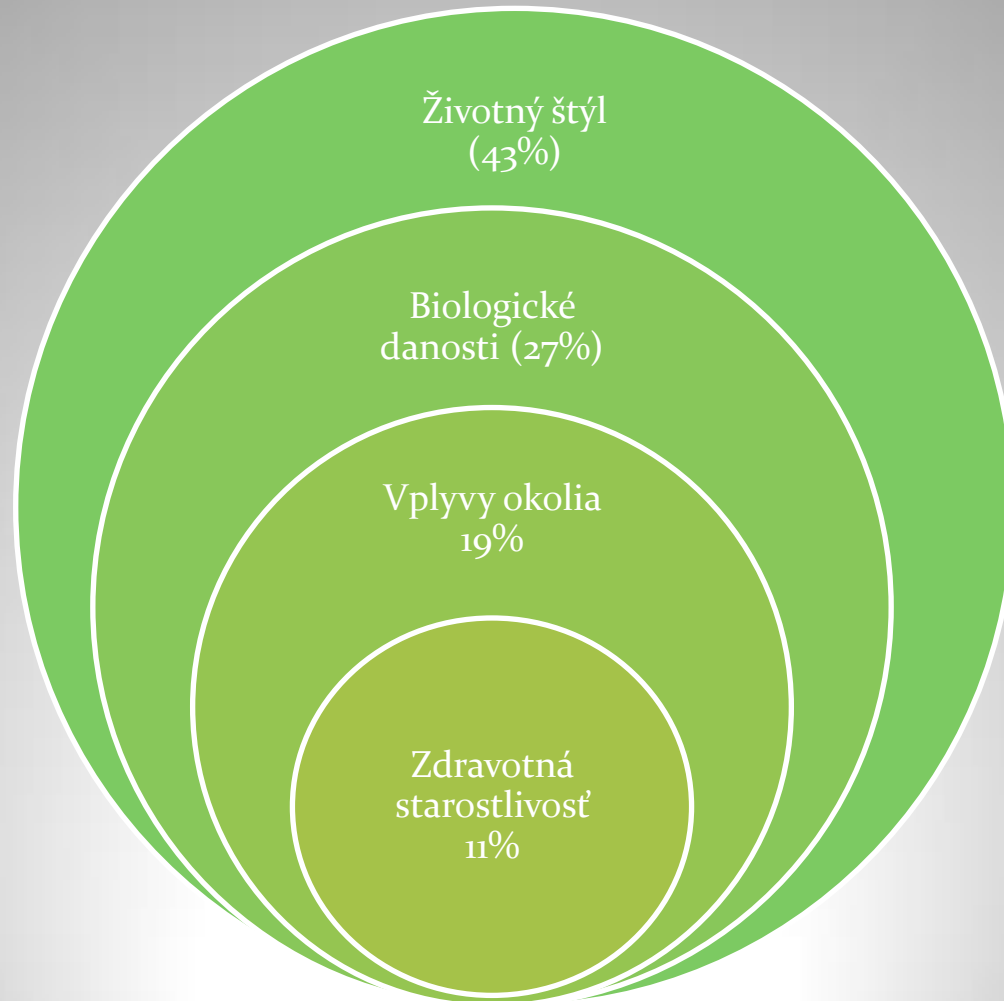


REČ TELA (životný štýl detí)

„Zdravie je stav úplnej telesnej, duševnej a sociálnej pohody.”
(WHO)

Faktory ovplyvňujúce naše zdravie





Vyvážená
strava

- Pravidelné stravovanie
- Pokojné stravovanie

Fyzická
aktivita

- pravidelná
- primeraná

Pitný
režim

- dostatočný
- vhodný

Stravovanie



Nedostatky

- Málo mlieka a mliečnych výrobkov
- Veľa soli, korenených jedál
- Veľa sladkostí
- Málo tekutín
- Nepravidelné stravovanie
- Káva, cigarety, alkohol



Ideálny stav

- Dostatok ovocia a zeleniny
- Dostatok vlákniny
- Správny pitný režim
- Dostatok vápnika a fosforu (mliečne výrobky)
- Dostatok železa
- Pravidelné stravovanie

Pitný režim detí

Nedostatky

- Nedostatočný denný príjem
- Konzumácia nápojov s vysokým obsahom cukru, oxidu uhličitého, kyseliny fosforečnej, kofeínu
- Nedostatočná pestrosť
- Alkohol



Ideálny stav

- Denná dávka minimálne 1,5 l
- Vhodné nápoje: voda, minerálne vody neperlivé, riedené šťavy, nesladené ovocné a bylinkové čaje, slabý čierny čaj
- Obmedzenie nevhodných nápojov

Stravovanie a škola

(vplyv na školské výsledky- únava, nepozornosť, bolesť hlavy)

Správna desiata

- Chlieb alebo pečivo s rastlinným tukom, šunka a/alebo tvrdý syr
- Chlieb alebo pečivo s nátierkou
- Jogurt (pod podmienkou, že téglík prežije nešetrné zaobchádzanie s taškou)
- Tvarohový dezert alebo ovocná výživa
- Zelenina a/alebo ovocie (celý kúsok, šalát ako súčasť obloženia sendviča)
- Sušené ovocie, domáce müsli, zmes orechov
- Občas niečo sladké, najlepšie pripravené doma



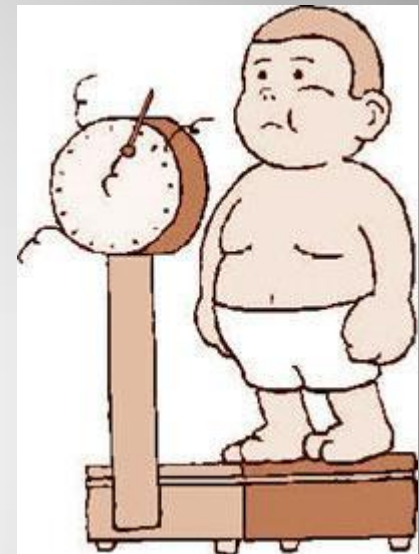
Toto nie (alebo len občas)

- Pečivo alebo chlieb s maslom a s trvanlivou salámou
- Pečivo alebo chlieb so sadlom
- Hamburger, cheesburger
- Párok v rožku, grilovaná klobása
- Bageta s vypráženými nugetami alebo majonézovým dressingom
- Sladké pečivo (šišky, croissanty, koláčiky)
- Čokoládové tyčinky, keksíky a napolitánky



Obezita

- Nie je len kozmetický problém, dieťa z toho „nevyrastie“
- Epidémia 3. tisícročia (6% chlapcov a dievčat)
- Príčiny: nesprávna výživa, chaos v stravovaní, malá fyzická aktivita
- Dôsledky: zdravotné problémy, sociálna izolácia , psychické poruchy



Kričím telom

- http://www.youtube.com/watch?v=AZ_RkeUJRRk



Poruchy príjmu potravy

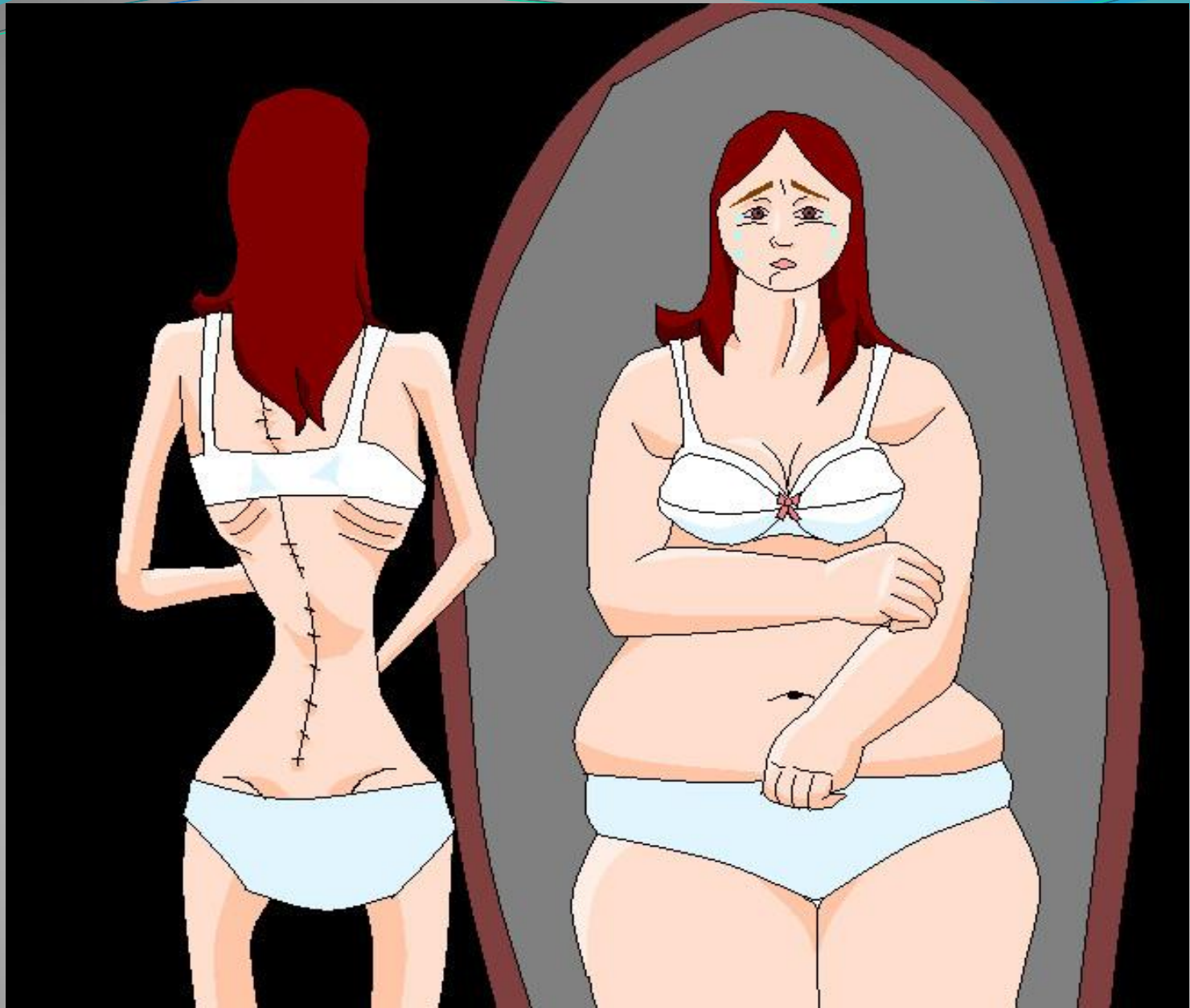
Mentálna anorexia

- úmyselné znižovanie príjmu jedla - podváha
- kompenzačné cvičenie,
- zneužívanie liekov
- intenzívny strach z priberania
- časté sledovanie telesnej hmotnosti
- skreslené vnímanie vlastného tela

Bulímia

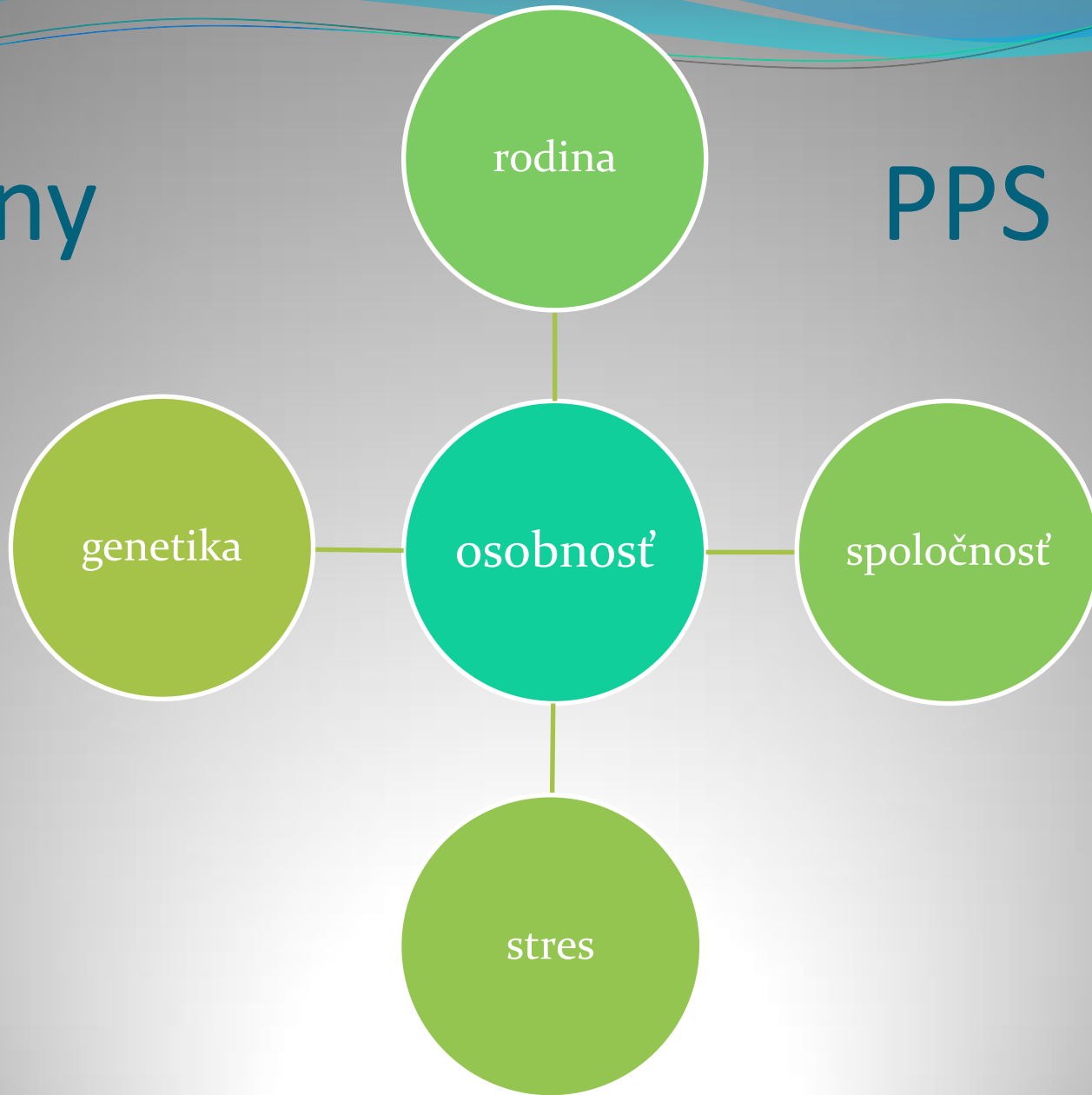
- nutkavé prejedanie- až opakované záchvaty prejedania, so stratou kontroly
- normálna hmotnosť
- následné zbavovanie sa prijatej stravy zvracaním
- nadmerné zaoberanie sa hmotnosťou a vzhľadom
- nízke sebavedomie





Príčiny

PPS



Dôsledky PPS

- **Zdravotné** (metabolický rozvrat, hormonálne zmeny, poruchy rytmu srdca, nedostatok minerálov...)
- **Psychické** (nízke sebavedomie, depresie, úzkosti, samovražedné myšlienky, závislosti...)
- **Fatálne** (úmrtnosť: 3-15%u anorexie, 3-9% u bulímie)

Čo robiť?

- Doprajte deťom dostatok času na zdravé a pokojné raňajky.
- Pripravujte im desiatu doma. Peniaze deti neminú na zdravú desiatu.
- Buďte príkladom!
- Dbajte na to, aby Vaše dieťa strávilo malú časť dňa pasívne (TV,PC) a oddychovalo aktívne.

Čo robiť?

- Nebudte ľahostajní.
- V prípade problému nepodceňujte situáciu.
- **Vyhľadajte odborníkov**
!!!

Zdroje

- www.anabel.cz
- www.dusevnezdravie.sk
- ww.who.sk
- MUDr. Darina Sedláková: Poruchy príjmu potravy
- www.zzv.sk
- www.idealni.cz

Ďakujem za pozornosť

Mgr. Janka Kulichová