BEZPROSTŘEDNÍ SOUČÁSTÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU JE VÝŽIVA

MUDr. Petr Tláskal, CSc
FN Motol Praha
SPOLEČNOST PRO VÝŽIVU

Seminář pořádaný ve spolupráci MŠMT a Společností pro výživu se záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR 20.3.2012 na MŠMT

PROSAZOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU „VÝŽIVY A POHYBU“ DO VÝCHOVY ŠKOLNÍCH DĚTÍ

OBSAH SEMINÁŘE 20.3.2012

- Výchova ke správným stravovacím návykům ve školním curriculu a přípravě učitelů
- Posilování řídících kompetencí vedoucích školních jídelen
- Výživa ve výchově ke zdraví
- Škola a školní jídelna
- Hravě žij zdravě
- Zdravá abeceda
- Zdravý životní styl očima dětí
- Školní mléko a Ovoce do škol - programy pro školní děti podporované Evropskou unií
- Škola plná zdraví, škola se hýbe
- Projekt zdraví - Juniorský maratón
- Soutěž „Sapere vědět jak žít“

VÝZNAM SEMINÁŘE

- **VZDĚLÁVÁNÍ PEDAGOGICKÝCH I NEPEDAGOGICKÝCH PRACOVNÍKŮ**
- **ZVYŠOVÁNÍ ZÁJMU O ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ Z HLEDISKA ZDŮRAZŇOVÁNÍ JEHO VÝZNAMU VE VZTAHU K PRACOVNÍKŮM, KTEŘÍ HO ZABEZPEČUJÍ I K VEŘEJNOSTI (tisková zpráva)**
- **ZAPOJENÍ ŠKOLNÍCH I MIMOŠKOLNÍCH SUBJEKTŮ**

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ V KOMPLEXU DĚTSKÉ VÝŽIVY

Ke komplexnímu školnímu stravování patří:

- zajištění obědů (školní jídelny)
- zajištění svačiny (rodiče či dítě samo - bufety, automaty, školní jídelna ?)
- zajištění pitného režimu (rodiče či dítě samo – automaty bufety, ?)

Vzhledem k současnému životnímu stylu rodiny a společnosti ....

- zajištění snídaní
- podpora sociálně slabých rodin – neplacené obědy

ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ (OBĚDY)

V ČR JE ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ URČOVÁNO VYHLÁŠKOU S PŘEDPISEM KONZUMACE URČITÝCH KOMODIT POTRAVIN V PŘEDEPSANÝCH MNOŽSTVÍCH (SPOTŘEBNÍ KOŠE)

V NĚMECKU JE PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ DOPORUČENA URČITÁ FREKVENCE PODÁVÁNÍ JEDNOTLIVÝCH KOMODIT POTRAVIN

V RÁMCI DVACETIDENNÍHO CYKLU BY DĚTI MĚLY DOSTAT

OBILOVINY	**20 X … z toho minimálně 4x celozrnné**
ZELENINA, SALÁTY	**20 X … z toho minimálně 8x čerstvé**
OVOCE	**minimálně 8X**
MASO,RYBY, VEJCE	**maso maximálně 8x, z toho minimálně 4x libové maso** **mořské rybí maso minimálně 4x , z toho minimálně 2x tučné mořské maso**
TUKY,OLEJE	**řepkový olej**
NÁPOJE	**20x**

CELODENNÍ SYSTÉM VÝŽIVY

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Skupiny potravin a jejich zastoupení v dennímu příjmu

1. **Obiloviny a brambory 30%**
2. **Zelenina 26%**
3. **Ovoce 17%**
4. **Mléko a mléčné výrobky 18%**
5. **Maso, ryby, vajíčka 7%**
6. **Tuky, oleje 2%**

DGE -2005

Procentuelní příjem energie

1. **Výrobky z obilovin a obiloviny 40%**
2. **Zelenina a ovoce 35%**
3. **Mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, vejce, luštěniny 20%**
4. **Tuky,oleje, sladkosti 5%**

Americká potravinová pyramida

CELODENNÍ A ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ - TEKUTINY

Potřebný příjem tekutin je z více než z poloviny zajišťován jejich přímou konzumací, z 1/3 z potravy a zbytek vzniká v rámci metabolických procesů v organismu

Doporučený denní příjem tekutin v dětském věku a dospívání

- 4- 7 let 940 ml
- 7-10 let 970 ml
- 10-13 let 1170 ml
- 13-15 let 1330 ml
- 15-19 let 1530 ml

Pitný protokol pro 12letého školáka (příklad podle DGE*)

Před návštěvou školy:

250 ml neslazený ovocný čaj

V průběhu dopoledne při školních pauzách :

400 ml slabě-mineralizované vody

V poledne:

200 ml Jablečný střik

Odpoledne:

125 ml neslazeného ovocného čaje

Večer:

200 ml slabě-mineralizované vody

DOPORUČENÍ PRO ŠKOLNÍ STRAVOVÁNÍ ČESKÝCH DĚTÍ SE DÁLE ROZŠIŘUJÍ A UPŘESŇUJÍ

OD r.2012 DO r.2016

A/ŠKOLNÍ JÍDELNY

Základ tvoří spotřební koše (předškolní děti … svačina,oběd, svačina ; školní děti …..oběd)

- **NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ KE SPOTŘEBNÍMU KOŠI**
- **ZAVEDENÍ DIETNÍHO STRAVOVÁNÍ**
- **UVÁDĚNÍ ALERGENŮ**

B/ BUFETY, AUTOMATY

Nebyla žádná doporučení

- **PŘIPRAVENA JE VYHLÁŠKA K DOPLŇKOVÉMU PRODEJI VE ŠKOLSKÝCH ZAŘÍZENÍCH**

C/ PODPORA KONZUMACE URČITÝCH KOMODIT POTRAVIN

Ovoce (zelenina) a mléko do škol

- **VĚTŠÍ DŮRAZ NA REGIONÁLNÍ POTRAVINY**

MEZINÁRODNÍ STUDIE UPOZORŇUJÍ NA NEGATIVNĚ PŮSOBÍCÍ FAKTORY JEDNOTLIVÝCH ŽIVIN VE VZTAHU KE ZDRAVÍ

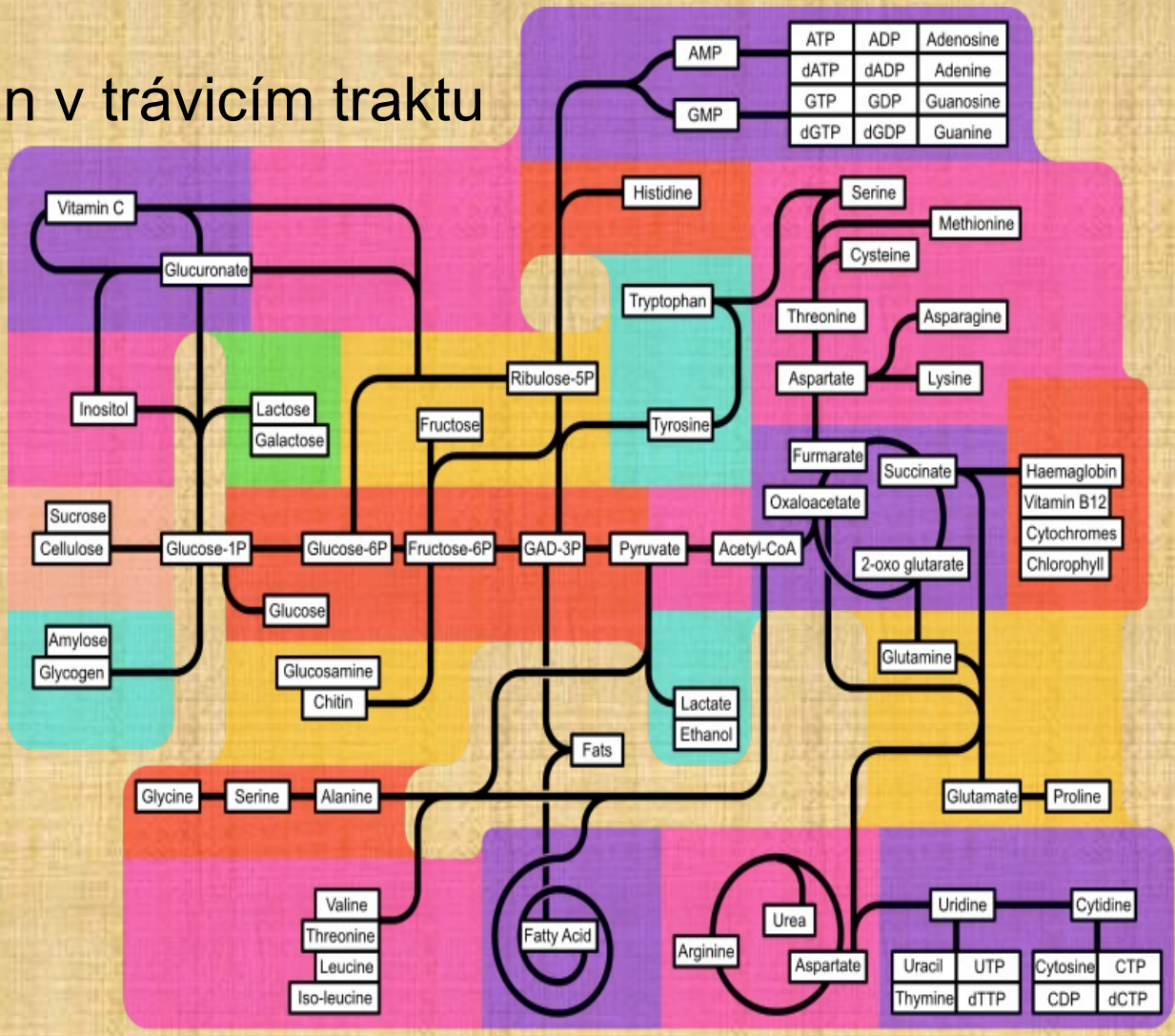
Zdravotní stav je člověka je asi z 60% určován životními podmínkami, jejichž podstatnou složku (50%) tvoří výživa

- NADMĚRNÁ KONZUMACE KUCHYŇSKÉ SOLI
- VYSOKÁ KONZUMACE NASYCENÝCH MASTNÝCH KYSELIN (MK) A NEDOSTATEČNÁ KONZTUMACE POLYNENASYCENÝCH MK, ZVLÁŠTĚ OMEGA-3
- VYSOKÁ KONZUMACE CUKRŮ (MONOSACHARIDŮ A DISACHARIDŮ)
- NEVYVÁŽENÝ PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE
- V ZIMNÍM OBDOBÍ NEDOSTATEČNÁ KONZUMACE VITAMINU D
- NEDOSTATEČNÝ ČI NEVYVÁŽENÝ PŘÍJEM JEDNOTLIVÝCH SLOŽEK VÝŽIVY (Ca, Mg, Kyselina listová ……)
- …….

ZÁKLADNÍ SLOŽKOU POTRAVIN JSOU ŽIVINY

Po zpracování potravin v trávicím traktu se jednotlivé nutriční složky zapojují do metabolických procesů organismu

- **jsou v dostatku**
- **v nedostatku**
- **v nadbytku**
- **v nerovnováze**



ŽIVINY ZAJIŠŤUJÍ METABOLICKÉ PROCESY ORGANISMU, MOHOU VŠAK I ŠKODIT

STUDIE K HODNOCENÍ NUTRIČNÍCH FAKTORŮ U ZDRAVÝCH JEDINCŮ

1) Rok 2007 proběhla studie (Praha,Brno)
   a) **1087 dětí ve věku 4 - 6 let** b) **1705 dětí 7 - 10 let** **CELKEM : 2792**
2) Rok 2010 (Praha, Brno, Plzeň)
   a) **813 dětí ve věku 7 - 10 let** b) **745 dětí 11 - 15 let** **CELKEM: 1558**
3) Rok 2013 - **485** respondentů ve věku (celá ČR)
   a) **16 - 19 let** b) **35 - 50 let** c) **65 - 85 let**
4) V r. 2013 -2014 proběhla studie se zhodnocením výživy **823 dětí** ve věku a) **6 -11** b) **12- 17** c) **18-23** d) **24-36** měsíců
   (Praha, Kutná Hora, Ostrava, Plzeň)

Metodika studie:

- Hodnocení tří až pěti celodenních jídelníčků nutričním programem Nutridan a následné zhodnocení výsledků více než 30 nutričních parametrů **doporučenými referenčními dávkami pro příjem jednotlivých živin** (DACH)….. Včetně Na, vápníku, vitaminu D
- Laboratorní hodnocení vitaminu D a dalších nutričních složek ve skupině a,d dětí posledního soboru

INFORMACE SPOTŘEBITELŮM

Označení potravin – je upraveno nařízením 1169/2011/EU k **povinnému uvádění výživových údajů od 13.12.2016.**

- Název potraviny
- Seznam složek
- Uvedení každé látky, která způsobuje alergie
- **Množství určitých pro potravinu charakteristických složek**
- Množství potraviny
- Datum trvanlivosti či použitelnosti
- Podmínky pro uchování
- Adresu provozovatele
- Zemi původu
- Návod použití
- Obsah alkoholu, je –li vyšší než 1,2%
- Výživové údaje

MNOŽSTVÍ URČITÝCH PRO POTRAVINU CHARAKTERISTICKÝCH SLOŽEK

Povinné údaje k výživové hodnotě potraviny na 100g či 100 ml potraviny

- **Energetická hodnota** …… průměr
- **Tuky** …… maximum
- **Nasycené mastné kyseliny** ……. maximum
- **Sacharidy** …… průměr
- **Cukry (jednoduché)** …… minimum
- **Bílkoviny** …….. průměr
- **Sůl** …….. maximum

Poznámka : Údaje je možno doplnit ještě o hodnotu jiné živiny, nesmí se uvádět cholesterol a trans-nenasycené MK

VÝBĚR POTRAVIN V SOULADU S JEJICH NUTRIČNÍ HODNOTOU

- Má-li být informován spotřebitel o doporučené nutriční hodnotě potraviny (OBSAHU JEJICH ŽIVIN), musí být poučen
  i výrobce …ŠKOLNÍ JÍDELNA

- Jaké množství jednotlivých nutičních složek je správně ….. je spotřební koš dostatečným ukazatelem ????

DOPORUČENÝ PŘÍJEM VYBRANÝCH ŽIVIN

DĚTI VE VĚKU 3-13 LET , a) 4-6 let b) 7-9 let c)10-18 let d) v dětském věku neuvedeno

	WHO	EFSA	USA	DACH
TUK*	25-35%	20-35%	25-35%	30-35%
SAFA*	< 8%	co nejnižší	< 10%	< 10%
PUFA*	11%	-	5,6-12,0%	7-10%
SACHARIDY*	55-75%	45-60%	45-65%	>50%
CUKRY*	< 10%	-	< 10%	< 10%
VLÁKNINA+	-	a)14g b)16g c) 19g	a,b) 17-20 c)20-25g	10g/1000kcal
BÍLKOVINY*	10-15%	-	10-30%	10%
SŮL+	< 5g	-	<4,75 -5,5	-
VÁPNÍK++	a)600 b)700 c)1300mg	-	a)1000mg c)1300mg	a)700 b)900 c)1200mg

Poznámka : * = procento z celkové energie, + gram/den, ++ mg/den
SAFA – nasycené mastné kyseliny (MK), PUFA – polynenasycené MK

DOPORUČENÉ DENNÍ DÁVKY ŽIVIN

- **POTŘEBY ENERGIE A ŽIVIN JSOU U RŮZNÝCH OSOB ROZDÍLNÉ A ZÁVISÍ NA ŘADĚ ENDOGENNÍCH I EXOGENNÍCH VLIVŮ**

- EXPERIMENTÁLNĚ LZE TUTO POTŘEBU ZJISTIT **U PŘESNĚ DEFINOVANÝCH A MALÝCH SKUPIN POPULACE**

- REFERENČNÍ DOPORUČENÉ DÁVKY JSOU PRO HODNOCENÍ JEDNOTLIVCE POUZE ORIENTAČNÍ – **JSOU ROZDÍLY V INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBĚ**

- V DŮSLEDKU SNÍŽENÉ ABSORPCE URČITÝCH ŽIVIN BY MĚL BÝT PŘÍJEM ŽIVIN V ZÁVISLOSTI NA STOUPAJÍCÍ DÁVCE **ROZLOŽEN POKUD MOŽNO ROVNOMĚRNĚ A NEMĚL BY BÝT POKRYT NĚKOLIKA MÁLO VYSOKÝMI DÁVKAMI**

DO ŠKOLNÍHO STRAVOVÁNÍ JE POTŘEBNÉ PROMÍTNOUT KOMBINACI VÝŽIVOVÝCH DOPORUČENÍ

PRO POTRAVINY

Základem jsou spotřební koše

Potraviny obsahují řadu významných složek, které v různých kombinacích s živinami ovlivňují metabolické procesy

……

PRO ŽIVINY

Nesledujeme pouze karence

Zvláště některé živiny mají velký význam v rámci prevence onemocnění

……..

Příklad: **v jednotlivých potravinových komoditách vybíráme ty, které mají nižší obsah soli**
omezujeme příjem cukrů v nápojích
sledujeme potraviny z hlediska jejich obsahu saturovaných mastných kyselin ….

ZÁVĚR

Základem školní stravování je systém, který by měl zajistit odpovídající potřebu výživy dětí v době školní výuky a současně by měl být edukačním nástrojem pro výživu mimoškolní.

Ukazuje se však, že systém školního stravování má své rezervy, nesmí zůstat statickým, musí být pružnější v rámci hledání cest k přenášení nových poznatků do praktické realizace