PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

CHARITA SV. ANEŽKY OTROKOVICE
Na uličce 1617
765 02 Otrokovice

SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI

březen, duben 2010 Ročník 4 / Číslo 14

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

NECUCEJ SI PALEC!

Některé dětské zlozvyky jsou alespoň na začátku roztomilé. S přibývajícími roky se však mohou stát nepříjemnou rodičovskou noční můrou. Někdy je totiž hodně těžké svou ratolest takového zlozvyku zbavit.

Zlozvyky samy o sobě přinášejí dětem uklidnění při úzkosti, strachu či nejistotě, nebo mohou vyjadřovat vztek, zklamání či nudu. K dětem však patří a většinou není potřeba se znepokojovat. Velmi často totiž samy od sebe zmizí. Pokud ale trvají delší dobu, jedná se o určitou formu neurózy, kterou je třeba řešit s odborníkem. „Náš syn si začal kousat nehty ve druhé třídě, tedy poměrně pozdě. A protože se to stupňovalo, zašli jsme k dětské psycholožce, se kterou jsme prošli několika sezeními, která odhalila pravou příčinu tohoto zlozvyku. Pracujeme tedy na jeho odstranění, ale není to vůbec snadné," říká Iveta Konvičková (36) ze středních Čech. Ať už si tedy vaše dítě cucá palec, kouše nehty, okusuje pastelky nebo je láme, žmoulá si ucho, rozhodně to nedělá schválně. Všechny zlozvyky dítě „dělá" neúmyslně. Pro vás to však znamená trpělivost a velmi často také dlouhou cestu k odhalení příčiny. Pokud se vám to podaří, velkou část problému budete mít vyřešenou.

Je to vůbec zlozvyk?

Zlozvyk je něco, co si dítě navyklo dělat, ale není žádoucí, aby to dělalo. „Většinou se jedná o nevědomé chování, o způsob, jak se uklidnit. Pomáhá dítěti (a vlastně i dospělým, kteří nějaký ten zlozvyk mají), překonat zátěžové situace. Je to chování, které okolí přijímá negativně. Zda bude považováno za zlozvyk, nebo ne, záleží hodně na kultuře dané země a na prostředí, ve kterém se rodina pohybuje. To, co by bylo někde akceptováno bez potíží a možná dokonce vítané, je v jiné zemi, kultuře či v společnosti pokládáno za nepřijatelné," říká psycholožka Mgr. Tereza Beníšková. Dobré je všímat si reakcí dítěte – pokud mu budete chtít jeho činnost „vzít" a ono začne reagovat zlostně, je už zřejmě zlozvyk na světě a dítko si ho zafixovalo. Pak je načase zajít za odborníkem. „Pokud začne zlozvyk výrazně zasahovat do života dítěte či celé rodiny, začne působit velké problémy, musíte na něj často myslet a začíná obtěžovat nejen vás, ale i okolí a neumíte se ho zbavit vlastními silami, pak zajděte za odborníkem," radí psycholožka.

Jak s nimi bojovat

„Naše dvouletá Anička si začala cucat prsty před usnutím. Docela se bojím, zda jí to nezůstane," říká třicetiletá maminka Radka. Právě cucání palce patří k nejčastějším dětským zlozvykům. Začíná už v prvním roce života a do konce čtvrtého by mělo zmizet. Podle odborníků jím trpí asi polovina tříletých capartů a většinou jde o důsledek nudy nebo nervozity. Výjimečně může trvat do šesti let. Snažte se však tento zlozvyk odstranit co nejdříve, protože dlouhodobým cucáním palce si může vaše dítě narušit postavení zoubků. Nemytý paleček pak zase docela snadno způsobí infekci… „Některé zlozvyky přejdou samy, některé ne, ale čím déle je necháte být, tím víc si dítě dané chování upevní a tím hůře ho to odnaučíte. Proto je dobré zvlášť s takovými, které jsou zdraví škodlivé (například sladké pití v noci, které přispívá ke kazivosti zubů, dudlík u batolat a větších dětí, jež deformuje postavení zubů a měkkého patra a může způsobit vznik předkusu), bojovat hned a pokusit se je odstraňovat," doporučuje Tereza Beníšková.

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

Zbavit se zlozvyku není vůbec jednoduché, musíte hledat, v jakých situacích se objevuje – když je dítě unavené? Když se něčeho bojí? Když se otravuje a nudí, nebo mu pomáhá usnout? „Při jeho odstraňování pomáhá, když dítě na zlozvyk upozorňujeme, když se objeví (pokud už je dítě schopné si vlastní jednání uvědomit). „Například u dloubání v nose nejvíc zabírá kolotoč neustálého poukazování na to, že se dítě opět dloube v nose, že se „holubi“ nejedí a ať si vezme kapesník. Čím víc a důsledněji budou rodiče dítě „prudit“, tím snazší bude pro dítě vstát a dojít si pro kapesník,“ říká dětská psycholožka. Místo nežádoucího chování je dobré objevit něco jiného, co dítěti může podobně pomoci – náhradní chování či náhradní objekt činnosti.

„Například pokud si dítě rádo něco cucá (hračku, oblečení), může mu pomoci žvýkání žvýkačky. Pokud si dítě kouše nehty, může pomoci zalakování nehtů speciálním lakem (je k dostání v lékárně) a zároveň třeba mačkání například malého balonku v situacích, kdy si dítě dříve nehty kousalo. V každém případě by rodiče měli být klidní, trpěliví a důslední. Zlozvyku se dítě většinou nezbaví ze dne na den. Často i dospělí bojují se svými zlozvyky méně úspěšně, než by si přáli,“ dodává psycholožka Benísková.

Nejčastější dětské zlozvyky:

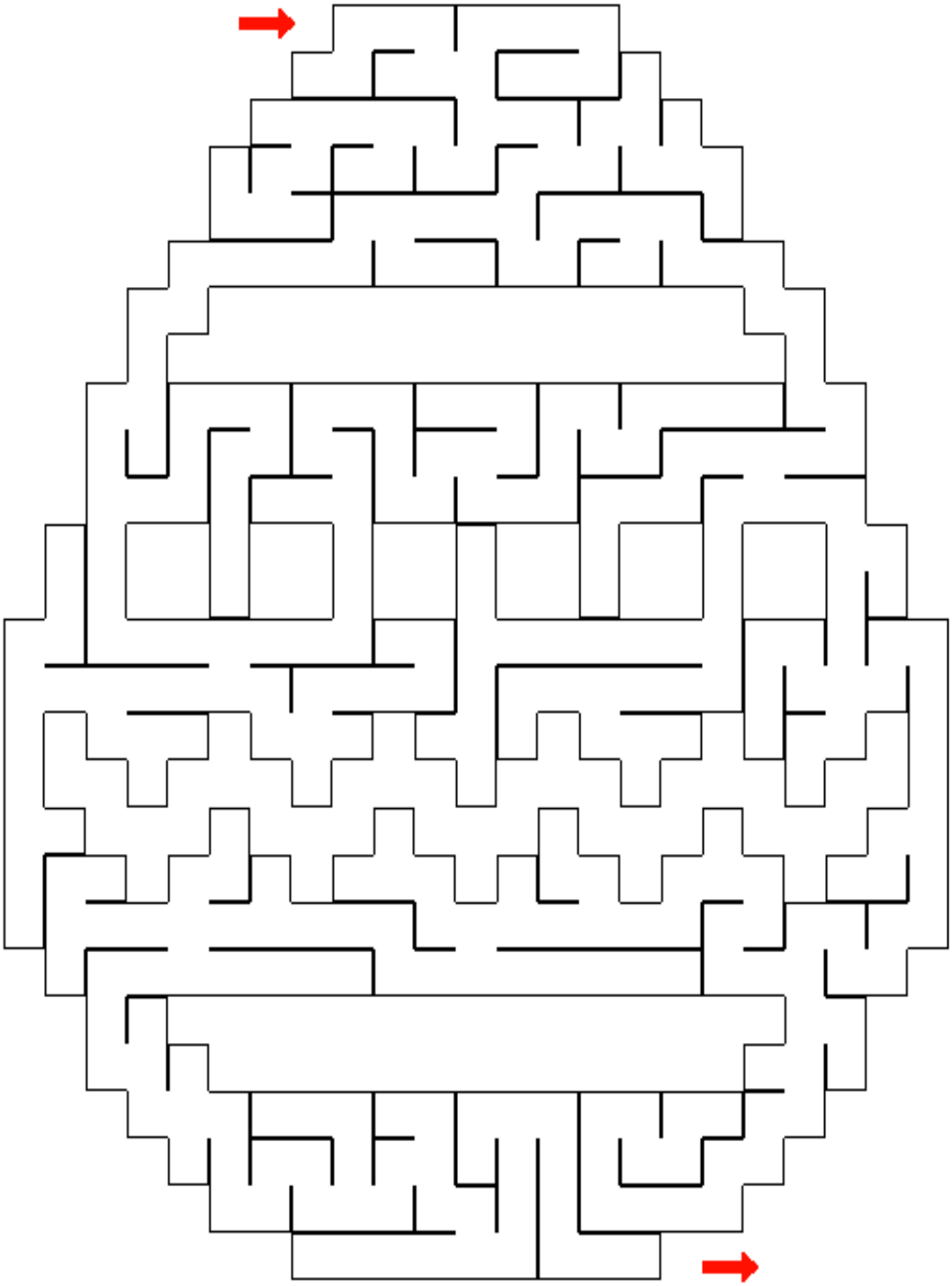
- Cucání palce a cucání věcí (zkuste dětem vysvětlit, že to není hezké a že tak velké děti už by tohle dělat neměly)
- Dudlík (u malého miminka zcela běžná věc, ovšem u pětiletého kluka nebo holčičky nic, co by se mělo chválit)
- Kousání nehtů (nic neobvyklého ani u dospělých, bohužel). Nehty si kouše asi třetina dětí, začíná obvykle na začátku školní docházky a může pokračovat do dospívání. Zkuste jít na odvykání přes malé dárečky, především u holčiček – kupte jí malý pilníček nebo dětský lak na nehty
- Dloubání se v nose, popřípadě „jedení holubů“
- Lahvička s mlékem, šťávou či kakaem na noc nebo v noci (neplatí to samozřejmě pro kojení)
- Posmrkávání, popotahování při rýmě (většinou je spojeno s předškolním či školním věkem)
- Žmoulání ucha, plenky, polštářku… (nejčastější u batolat a předškoláčků)
- Sledování televize u jídla
- Poskakování u jídla (může jít o jeden z příznaků hyperaktivity)
- Tahání za vlasy, kousání vlasů

(Zdroj: http://www.maminka.cz/clanek/deti-a-materstvi/necucej-si-ten-palec)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO DĚTI

Najdeš cestu???????

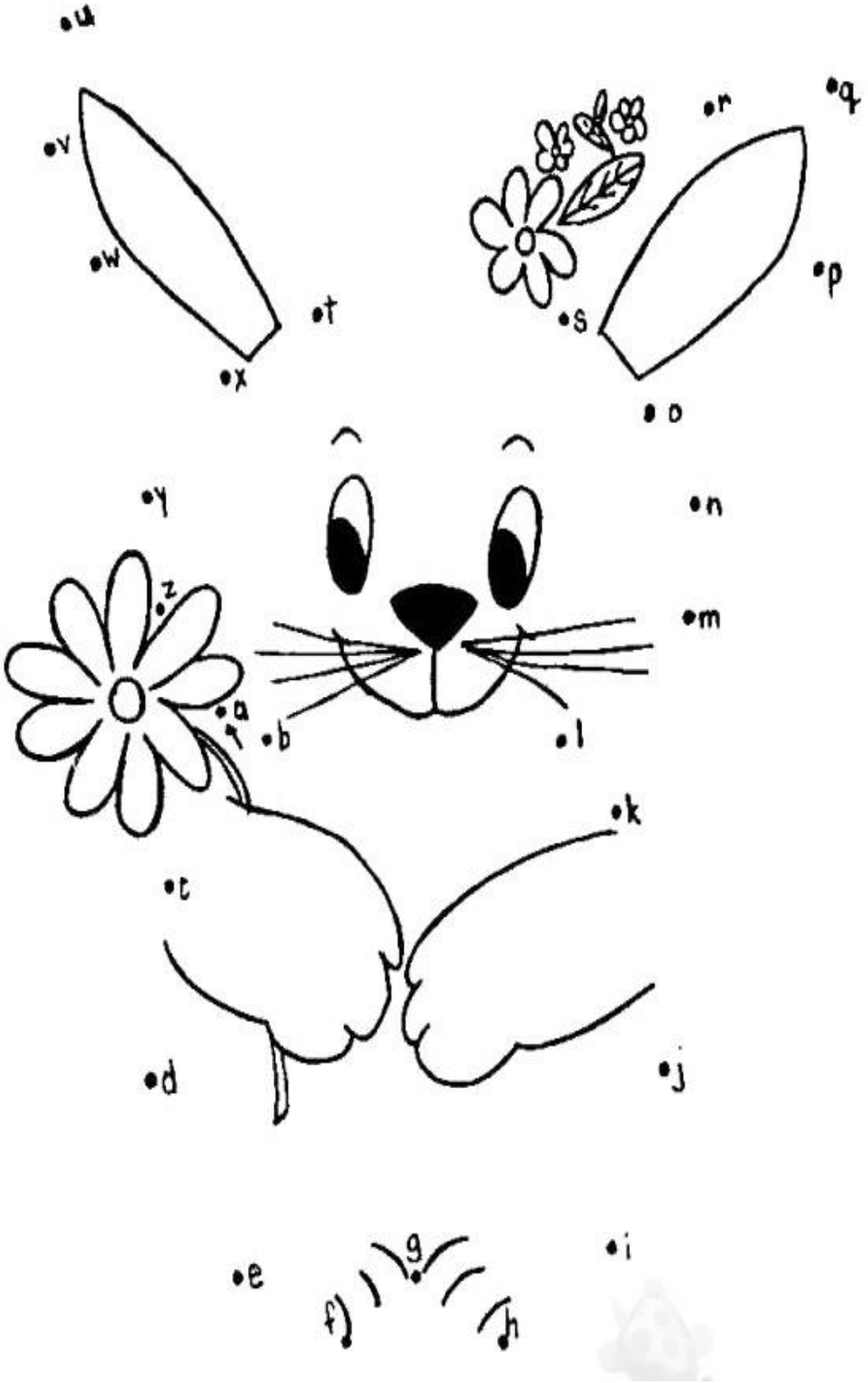


(Zdroj: http://www.i-creative.cz/)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO DĚTI

Domaluj podle abecedy:



http://www.i-creative.cz/page/49/

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

Tři rady, aby nám děti naslouchaly:

1. Vytvoříme tělesný kontakt

Sedněme si na bobek, skloňme se, abychom si navzájem viděli do očí, vezměme dítě za ruku nebo ho zvedněme do náručí, když je hodně malé.

„Hlavním účelem pohledu je projevit pozornost a zvýšit vnímavost," uvádí Richard L. Gregory, profesor neuropsychologie na bristolské univerzitě ve své knize Oxfordská encyklopedie mysli (The Oxford Companion to the Mind) a dodává: „Dvě osoby, které jsou spolu v interakci, se dívají na svůj protějšek přibližně dvakrát více, když naslouchají, než když samy mluví."

Zachytit pohled dítěte tedy znamená zajistit si jeho pozornost. To dokazuje i skutečnost, že autistické děti, lidé trpící schizofrenií nebo akutní depresí a všichni, kdo mají problémy se vztahy k ostatním, se snaží vyhnout pohledu do očí svého protějšku.

2. Oznámíme svůj záměr

Vždycky dejme na srozuměnou, jaký máme záměr a jaká jsou naše očekávání. Mluvme především o sobě:

„Teď ti chci říct něco důležitého."

„Nelíbí se mi, když odstrkuješ děti, abys byl na skluzavce první."

„Vadí mi, když je hudba puštěná tak nahlas."

Uveďme důvody svých požadavků:

„Když nějaké dítě předběhneš, bude se zlobit. Líbilo by se ti, kdyby to někdo udělal tobě?"

Na závěr vyslovme pravidlo, kterému chceme dítě naučit:

„Když se budeš chtít sklouznout, počkáš, až na tobě bude řada."

To není zbytečné vysvětlování, jak by si někdo mohl myslet.

To všechno je součástí metakomunikace. Podáváme totiž informace o svém sdělení, upřesňujeme jeho význam a jasně stanovíme svůj záměr.

Toto úsilí je důležité ve všech vztazích, ale mimořádného významu a ceny nabývá právě ve vztahu s malými dětmi, pro které je obtížné se soustředit na určité téma.

3. Zachováváme respekt i k velmi malému dítěti

Slavný pediatr Marcello Bernardi o této zásadě psal již před třiceti lety v knize Il nuovo bambino (Nové dítě).

Dítě potřebuje mít jasno

„Udělej to. Tohle nedělej. To se musí tak a tak. To se nedělá. Na to nesahej. Seď klidně. Polož to. Vysmrkej se. Nemluv. Neskákej od řeči. Odpověz. Vstaň. Zůstaň tam."

Takových vět dítě slyší denně stovky a většinou nechápe proč. Pro ně představují jen nepochopitelné a neodůvodněné příkazy a zákazy. A každopádně si je při nejlepší vůli

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

nemůže všechny zapamatovat. Proto na ně po nějaké době přestane dbát a přestane se je snažit dodržovat.

Je zbytečné na dítě křičet: „Už jsem ti říkala stokrát, abys to nedělal!“ Kdybychom onu věc naopak dítěti zakázali jen jednou, zapamatovalo by si to. Ale v záplavě příkazů a zákazů se prostě ztratí.

Podle mého názoru by se všichni rodiče měli řídit dvěma zásadami:

· omezit počet příkazů a zákazů na nezbytné minimum;

· být důslední. Jakmile jednou vydáme příkaz nebo zákaz, nesmíme ho nikdy vzít zpět. Když dnes zakážeme dítěti, aby si hrálo s příborem ze slavnostního servisu, a zítra mu to povolíme, aby stále nefňukalo, nebude vědět, jestli je hra s parádním příborem dovolena, nebo ne. Děti potřebují důslednost a jasné meze, jinak se nedokážou zorientovat.

Proto stojí za námahu snažit se dítěti jasně sdělit, co od něj chceme.

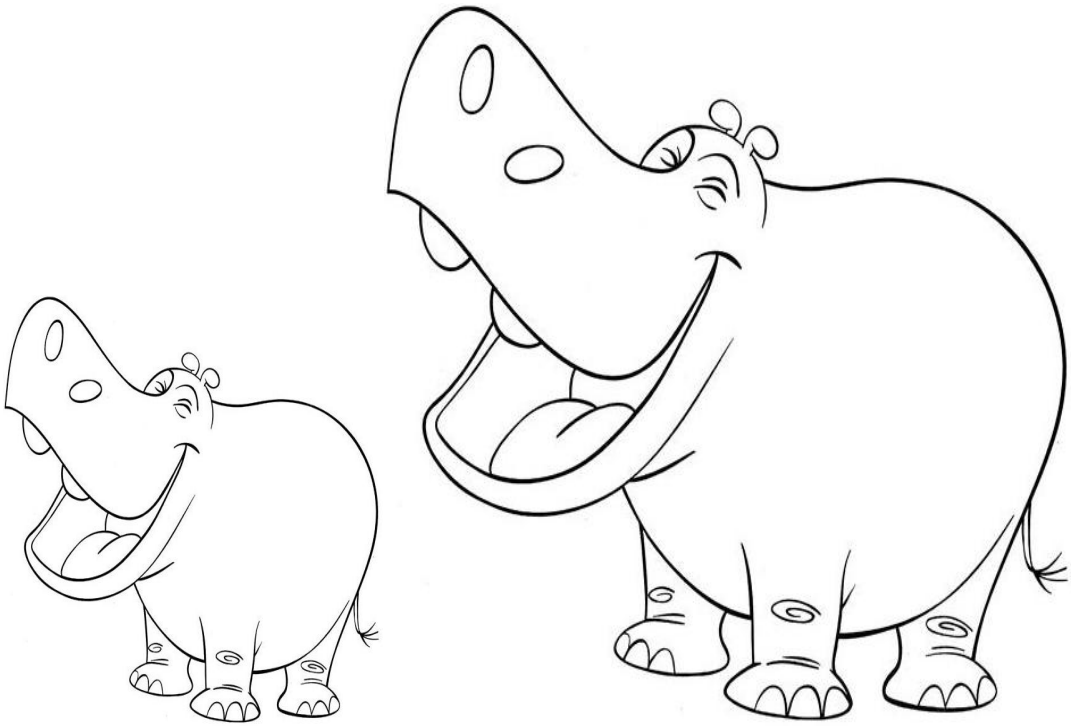
· Nevyžadujme, aby okamžitě přerušilo činnost, které se právě věnuje, ale upozorněme ho předem: „Za pět minut bude prostřeno.“ „Dohraj si tuhle hru a půjdeš do postele.“

· Mluvme pozitivně. Nebudeme ho například připomínat, co by mohlo provést: „Dej pozor, ať nerozliješ mléko,“ ale upozorníme ho na to, co má dělat: „Drž krabici mléka oběma rukama.“

· Hlavně se snažme mluvit stručně, jasně a přímo a pokaždé vysvětleme, proč tu či onu věc chceme.

· Pokud to považujeme za důležité, požádejme dítě, aby zopakovalo, co jsme právě řekli, abychom se přesvědčili, že všechno opravdu pochopilo.

(Zdroj: http://www.dobromysl.cz/scripts/detail.php?id=633; ukázka z knihy Nessia Laniado - Jak odmalička rozvíjet inteligenci dětí, vydalo nakl. Portál)



PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

SPOLEČNÉ SPANÍ RODIČŮ A DĚTÍ V JEDNÉ POSTELI – ANO NEBO NE?

S příchodem dítěte na svět novopečení rodiče akceptují četné změny ve způsobu bydlení. Domácnost je zapotřebí přizpůsobit přítomnosti malého lidského tvora, který svou nemohoucností a závislostí na dospělých výrazně zasahuje do jejich života. Jedním z nejvýznamnějších otazníků, které je zapotřebí vyřešit, je i způsob spaní.

Pokud se pro společně spaní rozhodnete, respektujte následující zásady:

- Nikdy nespěte společně s dítětem, pokud jste pod vlivem alkoholu, léků či drog nebo pokud trpíte obezitou (nebezpečí zalehnutí).
- V místnosti, kde spíte, nikdy nekuřte. Dbejte na přiměřenou teplotu. Přetopené, příliš chladné nebo nevětrané místnosti jsou nevhodné.
- Věnujte zvýšenou pozornost kvalitě matrace. Nevhodná je matrace příliš měkká nebo neprodyšná. Pozor na případné škvíry a mezery, ideální je prostorný jednolitý povrch. Nepřijatelné jsou pohovky, vodní postele, rozkládací křesla apod. Nepřikrývejte sebe ani dítě příliš těžkými nebo objemnými lůžkovinami. Dbejte na přiměřené oblečení dítěte. Lůžkoviny i pyžama by měly být z přírodních materiálů. Dítěti nedávejte polštář.
- Předcházejte zadušení nebo uškrcení dítěte. Máte-li dlouhé vlasy, na spaní je svazujte tak, aby se do nich dítě nemohlo zamotat. Vyhýbejte se též všem hračkám nebo předmětům, které by mohly vést k úrazům. Předcházejte vypadnutí dítěte z postele a nikdy ho nenechte na kraji.
  Nenechávejte vedle sebe spát více dětí a také nenechte miminko v posteli samotné. Kojence ke spánku nepokládejte do polohy na bříško a nikdy mu nepřikrývejte hlavu. A kojte své dítě co možná nejdéle - mnoho studií prokázalo, že kojení snižuje riziko náhlého úmrtí a celkově přispívá ke zdraví dítěte i k hloubce vztahu s jeho matkou.

Co člověk, co profese, to různý názor

V listopadu 2005 vydala Americká Akademie Pediatrů (American Academy of Pediatrics, AAP) prohlášení, v němž se tvrdilo, že **společné spaní rodičů a dětí v jedné posteli zvyšuje riziko syndromu náhlého úmrtí kojence**. Toto prohlášení rozbouřilo vášnivou debatu, v níž **na obranu společného spaní** (tzv. **co-sleeping**) **vystoupili rodiče, psychologové, lektoři kurzů rodičovské výchovy i lékaři** v mnoha zemích světa. Prohlášení AAP bylo označeno jako jednostranné a zavádějící, protože do svých statistik

zařadilo i případy úmrtí miminek způsobené s velkou pravděpodobností jen hrubým porušením základních bezpečnostních pravidel.

Není to nebezpečné

"Relativní riziko úmrtí kojence spícího za bezpečných okolností na lůžku spolu s rodiči není vyšší než u dítěte spícího na separátní postýlce a je rozhodně nižší než u kojence spícího v oddělené místnosti," tvrdí např. Dr. Linda Foldenová Palmerová z Kalifornie, která iniciovala jiné šetření ke stejnému problému a dospěla k podstatně optimističtějším závěrům. "Závěry šetření AAP zpochybňující bezpečnost společného spaní považuji za šokující triumf etnocentrických domněnek, které nepočítají s normálním smyslem rodičů pro bezpečí jejich dětí," řekla Nancy Wightová, lékařka a prezidentka Akademie laktační medicíny (Academy od Breastfeeding Medicine). Kritizovala zejména fakt, že studie AAP nezdůraznily přímou souvislost bezpečnosti společného spaní s pozorností, kterou je

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

zapotřebí věnovat prevenci rizik. "**Pokud se společný spánek probíhá ve vhodné místnosti, na vhodném lůžku, ve vhodných lůžkovinách, při zohlednění bezpečnostních zásad a s dospělými, kteří nejsou pod vlivem cigaret , alkoholu, léků nebo drog, pak je společné spaní z psychologického i biologického hlediska naopak optimálním způsobem nočního odpočinku, a to minimálně pro matku a dítě v době kojení**," domnívá se Dr. Wightová.

Co prozradila spánková laboratoř

O výhodách společného spaní referoval James McKenna, profesor antropologie na Univerzitě Notre Dame v Indianě. Pozval 35 kojících maminek s jejich miminky do spánkové laboratoře a monitoroval jejich noční odpočinek. Zjistil, že **společné spaní matek a dětí nejen přispívá ke sladění jejich spánkového rytmu, ale kojencům se díky přítomnosti matky navíc dostává podnětů potřebných k tomu, aby neupadali do příliš dlouhých fází tzv. hlubokého spánku**. "Právě ten," říká prof. McKenna, "může být jednou z příčin náhlého úmrtí, pakliže miminko nemá dosud vyvinuty potřebné dýchací mechanismy pro přechod z hluboké fáze spánku do lehké."

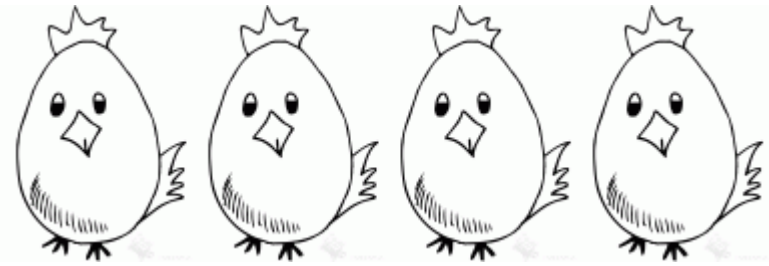
Rovněž z antropologického hlediska se prof. McKenna za společný spánek přimlouvá - četné studie totiž potvrzují, že v kulturách s kvalitní medicínskou péčí a zároveň dlouhou tradicí společného spaní (např. v Japonsku) je **procento náhlých úmrtí kojenců nižší**.

A co psychika potomka - jedná se o přínos pro duševní zdraví v dospělosti?

Také Margot Sunderlandová, renomovaná britská expertka na duševní zdraví a ředitelka Střediska mentálního zdraví dětí (Centre for Child Mental Health) v Londýně, se společného spaní zastává. Nedávno vydala knihu The Science of Parenting (Věda rodičovství), v níž shrnula podstatné vědecké poznatky týkající se každodenní péče o děti a výchovy. Postřehy Dr. Sunderlandové vycházejí ze studií, zabývajících se vývojem dětského mozku a z analýz dětských reakcí za určitých okolností. Tyto studie např. prokázaly, že mozek dítěte odloučeného od rodičů vykazuje obdobnou aktivitu jako při fyzické bolesti. Ohledně spánku Dr. Sunderlandová připomíná, že noční odloučení kojence od matky zvyšuje u dítěte hladinu stresových hormonů, což následně vede k celkovému neklidu a úzkosti. Společný spánek těmto negativním stavům předchází a naopak ještě pomáhá vyrovnávat jiné tlaky a frustrace, jimiž malé dítě může trpět. Dr. Sunderlandová se domnívá, že společné spaní z tohoto pohledu příznivě ovlivňuje celkový vývoj osobnosti dítěte.

Vyzkoušejte a uvidíte

Společné spaní je obecně rodiči považováno za jednu z nejkrásnějších rodičovských zkušeností a za jistý zdroj rodinné intimity. (Zdroj: PhDr. Eva Lábusová)



PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

KOLIK CUKRU OBSAHUJÍ NĚKTERÉ POTRAVINY: COCA-COLA, KEČUP, DŽUS, ZMRZLINA NEBO OVOCE…

Pod pojmem cukr si každý z nás v první chvíli představí bílou kostku (z řepného cukru), s níž si běžně sladíme kávu či čaj. Cukr je obsažen i v sušenkách, bonbonech a jiných sladkostech. Jen málokdo z nás si při jídle uvědomuje, kolik cukru daná potravina obsahuje.

Coca-Cola

Coca-Cola je dlouhodobě oblíbený nápoj **s velkým obsahem cukrů**, který **tělu přináší jen pramalou výživovou hodnotu**. Například v jednom litru se skrývá 108 gramů cukru, tedy **více než 27 kostek cukru**.

Kolové nápoje navíc obsahují **kofein a kyselinu fosforečnou**, které jsou nevhodné pro pravidelnou konzumaci, obzvláště u dětí. Light forma kolového nápoje sice neobsahuje cukr, ale stále tu je ještě otázka již zmíněného kofeinu a kyseliny fosforečné. Vhodnější variantou kolového nápoje je bezesporu **česká Kofola**. Obsahuje sice kofein, ale nemá kyselinu fosforečnou a má o třetinu méně cukru. Kofola má také svou variantu bez cukru.

Džusy

Vybíráme-li džus, je lepší zvolit ten, **do kterého není přidán další řepný cukr**. Pro ty, kdo si chtějí udržovat hmotnost nebo hubnout, je tedy doporučeno džusy zařazovat s rozmyslem a případně je **pít ředěné vodou**. V 200 ml stoprocentního pomerančového džusu je schováno 5 kostek cukru. Na litru to tedy dělá jen o dvě kostky méně než ve stejném množství Coca-Coly.

Z výživového pohledu je mnohem výhodnější pít denně vymačkanou šťávu z jednoho až dvou kusů čerstvého ovoce, které obvykle obsahuje více vitaminů, minerálů a vlákniny.

Pro srovnání: *energie, kterou můžeme přijmout v džusech.*
Džus slazený = cca 2 500 kJ
Džus nepřislazovaný = cca 1800 kJ
Nektar s nekalorickým sladidlem = cca 700 kJ

Red Bull

Energetické nápoje jsou vždy plné cukru. Pokud si přece jen chcete dát energetický nápoj, raději volte light variantu bez přidaného cukru.
Red Bull s obsahem 250 ml má 27 gramů cukru, což odpovídá necelým sedmi kostkám cukru. To je stejné, jako když vypijete to samé množství Coca-Coly.

Jogurty

Jogurty mají důležité místo v našem jídelníčku
. Jogurty ale bývají **často doslazovány cukrem řepným**. Při výběru jogurtů tedy porovnávejme i obsah přidaného cukru. Nejlépe je tedy vybírat light formy s nízkým obsahem tuku a bez přidaného cukru.

Například **v kelímku jogurtu jahodové Activie jsou ukryty čtyři kostky cukru, což je**

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

ale méně než třeba v jahodovém jogurtu Florian, kde je ve stejném množství jogurtu ještě o půl kostky více.

Zmrzlina a shake

Zmrzliny bývají často považovány za vysoce kalorické, ale u některých druhů tomu až tak být nemusí. Je to do značné míry určeno i nadýchanou konzistencí zmrzliny a relativně vysokým obsahem vody.

Například zmrzlina Twister obsahuje třikrát méně kalorií než malý sáček želé bonbonů, tvoří tak jen čtyři procenta doporučené denní dávky energie; oblíbená tradiční zmrzlina Tvaroháček pouze šest procent.

Překvapit ale může takový čokoládový shake. Máte pocit, že si vlastně dáváte jen nápoj, ale množství cukru, které se v něm skrývá, je přímo děsivé. Jak uvádí server sugarstacks.com, ve středním shaku 400 ml je 111 gramů cukru, což je asi 28 kostek cukru.

Ovoce

Kvůli vitamínům, minerálům a vláknině bychom měli jíst několik porcí ovoce každý den. Jednu porci ovoce představuje například jeden zralý banán, půl hrníčku ovoce, jako jsou jahody, maliny nebo hroznové víno. **Opatrně bychom ale měli jíst konzervované ovoce, obsahuje velké množství přidaného cukru.**
I přes výraznou sladkou chuť mají jahody jen minimální podíl cukru. Většinu obsahu totiž tvoří voda. Jahody o hmotnosti 147 gramů obsahují 7 gramů cukru, což jsou pouze necelé dvě kostky cukru.

Zelenina

Zelenina je nepostradatelnou součástí našeho jídelníčku. Denně by měl dospělý člověk sníst okolo 350 gramů zeleniny.

Vyjádření obsahu ‚cukrů' v zelenině pomocí kostek cukru není moc šťastné. I když jsou druhy s vyšším obsahem sacharidů (mrkev, kukuřice), musíme mít na paměti, že **obsah dalších tělu prospěšných důležitých a tělu prospěšných látek tento fakt zastiňuje**.

Jeden větší kukuřičný klas o hmotnosti 143 g má 5 gramů cukru, což je více než jedna kostka cukru.

Snickers a další čokoládové tyčinky

Pokud nemůžete čokoládovým tyčinkám odolat, zkuste si je rozpůlit nebo rozdělit na tři části a sníst později či další den. **Velká tyčinka Snickers má 54 gramů cukru, to se rovná téměř 14 kostkám cukru!!!**
Pamlsky lze nahradit tyčinkami například typu Gaureta, případně Nutriline, které mají pro tělo velmi výhodné složení základních živin, zejména zvýšené množství bílkovin.

Kečup

S dochucovadly zacházejte opatrně. Skrývá se v nich velké množství cukru. Obrázek může vyvolat falešnou představu, že každý kečup má tak nízký obsah cukru. Opak je pravdou. Některé kečupy obsahují naopak větší množství cukru než třeba zmrzlina.

Jedna porce kečupu - 17 gramů - obsahuje 4 gramy cukru, což odpovídá jedné kostce cukru. (http://www.zbynekmlcoch.cz/info/strava/kolik_cukru_obsahuji_nektere_potraviny_coca-cola_kecup_dzus_zmrzlina_nebo_ovoce.html)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

MÝTY, FAKTA O JÍDLE

Výživové „pravdy“ na nás číhají na každém kroku. Díky tomu, že více než 50 % Čechů má nadváhu či obezitu, každý druhý zvýšenou hladinu cholesterolu, *diabetiků je již v tuto chvíli tři čtvrtě miliónu, budou informace o výživě neustále v centru dění. Na druhou stranu, stále více lidí se o výživu začíná zajímat proto, že si uvědomují, jak je vhodná výživa důležitá.*

- Při jídle se nesmí pít, protože tekutiny zředí trávicí šťávy a jídlo se pak tak dobře netráví.

V tomto případě se jedná o **nesmyslné tvrzení**. V žaludku se vylučuje velmi agresivní kyselina chlorovodíková, která je součástí žaludeční šťávy. **Kdybychom chtěli zředit její koncentraci tak, abychom zaznamenali možnou změnu projevující se na štěpení živin, museli bychom vypít alespoň několik litrů tekutin**.

- Když vypiji denně dost čaje a 100% ovocných džusů, nemohu mít nedostatek tekutin.

Černý čaj stejně jako zelený a káva obsahuje kofein, který je močopudný (a organizmus odvodňuje), takže nelze mluvit o vyjmenovaných nápojích jako příspěvku do celodenního příjmu tekutin.

100% džusy obsahují vlákninu, která na sebe v trávicím traktu **váže tekutiny**, proto ani 100% džusy nelze započítávat do celodenního příjmu tekutin, jestliže je **neředíme nebo nedoplníme např. vodou.**

- Mléko zahleňuje.

Často se vyskytující argument používaný odpůrci konzumace mléka. **Dodnes neexistuje klinická studie, která by tento argument podporovala**, existují však klinické studie které tento argument vyvrací. **Mléko a mléčné výrobky jsou pro naše zdraví velice důležité.** Nejenže obsahují tzv. plnohodnotné bílkoviny, které si organizmus neumí sám vytvořit, a proto je musíme přijímat ve stravě, ale jsou nejdůležitějším **zdrojem vápníku**. Zakysané výrobky navíc obsahují zdraví prospěšné **bakterie mléčného kvašení**.

- Když potřebuji zhubnout, musím vyměnit tuky za sacharidy.

Tento přístup k hubnutí, který **byl populární v osmdesátých letech, prostě nefunguje**. I když je potravina označena jako “bez tuku”, může přesto obsahovat **velké množství kalorií ze sacharidů** nebo i přímo cukru. Efektivního zhubnutí dosáhnete, jestliže si budete všímat nejen tuku, který přijímáte, ale i celkové spotřeby kalorií. **Tuky totiž nejen obsahují dvakrát více energie než sacharidy, ale mají tu vlastnost, že snižují tzv. glykemický index potravin**. Proto pokud jíte beztukovou stravu, díky prudkému kolísání hladiny krevního cukru a neustálému hladu sníte daleko více. Navíc si vyčerpáváte velké množství inzulínu (který zvýšenou hladinu glukózy v krvi snižuje) a můžete se **dopracovat k cukrovce**. Je tedy sice pravda, že 1 g sacharidů má menší množství kalorií než 1 g tuků, ale na druhou stranu přemíru sacharidů si dokáže tělo přetvořit a uložit ve formě tuku. Takže platí: i se sacharidy se musí umět zacházet uváženě! Doporučujeme všímat si detailních informací o složení potravin, které kvalitní výrobci uvádějí na svých obalech.

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

- **Tělo potřebuje sůl, není-li jídlo slané, je třeba ho dosolit.**

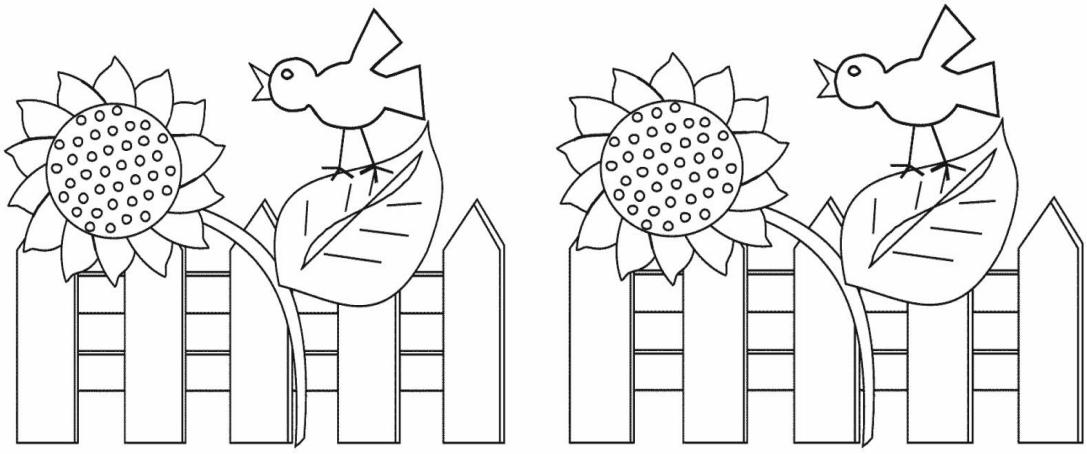
Tělo opravdu sůl potřebuje. Vyvážená strava však obsahuje většinu její denní potřeby (přibližně 6 g = cca rovná čajová lžička). To by mělo být skutečné maximum. Většina zpracovaných potravin obsahuje nadměrné množství soli, která v těchto případech **slouží jako konzervační látka** a prodlužuje celkovou trvanlivost. Zbytečně vysoký příjem soli může způsobit **zvýšení krevního tlaku a zatěžuje ledviny**. Nutno říci, že trendem mezi výrobci je snižování množství soli ve výrobcích jako jsou dehydrované potraviny nebo hotové potraviny, případně uzeniny.

- Dětské jídlo = poloviční porce jídla dospělého.

Měli bychom si především uvědomit, že **dětem nestačí jen menší porce našeho obvyklého pokrmu, ale že mají své specifické nároky a potřeby dané intenzivním růstem a vývojem dětského organizmu**. V období vývinu potřebují děti zejména **větší přívod kvalitních živin**, které zaručí jejich růst a správný vývoj orgánů. Optimální příjem energie je individuální, záleží na věku a pohybové aktivitě dětí. Pro jednotlivé věkové skupiny existují tabulky doporučených hodnot energie, množství základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů) a dalších nutričně významných látek (vitaminů, minerálních látek, vlákniny). Jednoduchým ukazatelem správnosti výživy je přitom zdravotní stav dětí, jejich váha, psychická i fyzická kondice. **V případě nízké fyzické aktivity by měli rodiče reagovat již na první známky vznikající nadváhy, neboť v dospělosti se obezita řeší podstatně hůře**. Aktivně sportující děti naopak často spotřebují více energie než dospělý člověk se sedavým způsobem života, a tak je důležité dbát na to, **aby děti kvůli náročnému sportu nehubly** nebo neměly oproti svým vrstevníkům nápadně **zpomalený růst**.

Odkud se mýty o naší stravě berou?

Řada mýtů pochází nejen ze sousedských dýchánků, posezeních v kavárnách a restauracích, ale také z knih zabývajících se výživou, které je možné kupit v našich knihkupectvích. Fórum zdravé výživy se proto rozhodlo v rámci projektu „Co prozradí knihy o výživě“ odborně a se snahou o co největší objektivitu zhodnotit informace prezentované v těchto knihách. (Zdroj: http://www.zbynekmlcoch.cz/info/strava/ Více informací ke stravě dětí na www.vyzivadeti.cz.)



PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

DESATERO VÝŽIVY DĚTÍ

1. Dopřejte dětem **pestrou a rozmanitou stravu**, bohatou na ovoce a zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež.
2. Nenechte děti se přejídat, ale ani hladovět – jíst by měly pravidelně 5-6x denně; velikost porce přizpůsobte jejich růstu, hmotnosti a pohybové aktivitě.
3. Dodávejte dětem pravidelně **kvalitní zdroje** bílkovin (drůbeží a rybí maso, luštěniny, cereálie).
4. Několikrát denně dětem podávejte mléčné výrobky, přednostně polotučné.
5. Upřednostňujte kvalitní rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky.
6. Učte děti střídmosti v konzumaci cukru, sladkostí a slazených nápojů. Sacharidy by děti měly přijímat hlavně z cereálií, ovoce a zeleniny.
7. Nedosolujte již hotové pokrmy; sůl a solené potraviny dětem nabízejte jen výjimečně.
8. Naučte děti správnému pitnému režimu, měly by vypít alespoň 1,5 až 2,5 litry tekutin denně.
9. Učte děti **zdravému způsobu života** svým vlastním příkladem a aktivně se zajímejte o to, co jedí mimo domov.
10. Pravidelně **konzultujte zdravotní stav dítěte** (hladinu cholesterolu, krevních tuků, krevního tlaku, nadváhu aj.) s jeho praktickým lékařem.

A jedna rada na závěr:

Učte děti uplatňovat právo na aktivní volbu potravin. Učte je přemýšlet o jejich výživě a o tom, jak ji správně ovlivňovat. Mají-li děti možnost si vybírat, ať je to spíše čerstvé ovoce a zelenina a omezení smažených pokrmů a konzerv, přesolených či naopak přeslazených pochutin.

(Zdroj: http://www.vyzivadeti.cz/)

JÍDELNIČEK PODLE VĚKU

Předškolní děti (3-6 let)

Děti v tomto období života dále intenzivně rostou, proto potřebují dostatek mléka a mléčných výrobků, které obsahují vápník, kvalitní bílkoviny a tuky. Stravují se nejčastěji v mateřské školce, jejíž jídelníček asi snadno neovlivníte. Přesto je dobré aktivně se zajímat o to, co Vaše děti přes den skutečně snědly, a domácí stravou pak doplnit to, čeho byl nedostatek.

- Jídlo dětem rozdělujte do 5-6 denních dávek (3 větší jídla a 2-3 menší svačinky).
- Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, pak dušení, pečení a zapékání.
- K dochucení pokrmů můžete bez obav používat bylinky, sůl už ale po dokončení pokrmu nepřidávejte, aby si dítě zbytečně nezvykalo na velmi slanou chuť.
- Sledujte jejich pitný režim, vypít by měly více než 1 litr za den, základem jsou stolní neperlivé vody, ředěné ovocné džusy a šťávy, ovocné, zelené a bylinkové čaje, mléčné nápoje.

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO RODIČE

Jídelníček:

Snídaně: Šlehaný tvaroh se zavařeninou nebo ovocem. Houska. Čaj.
Přesnídávka: Ovocná přesnídávka s rohlíkem nebo piškotky.
Oběd: Mrkvová polévka s nočky. Rizoto s kuřecím masem a zeleninou. Ovocná šťáva.
Svačina: Chléb s Ramou a pórkovou pomazánkou. Čaj.
Večeře: Pohanková kaše s oříšky. Kakao.

Mladší školáci (7-10 let)

Mezi 7.-10. (případně 12. rokem) rostou děti pomaleji. Méně se tedy navyšuje příjem energie než v předchozím věkovém období (energetický příjem ale samozřejmě velmi závisí na celkové fyzické aktivitě).
Pokud se Vaše dítě stravuje ve školní jídelně nebo v horším případě v bufetu, je na Vás, jak ovlivníte jeho další stravování (doma a při školních přestávkách). V první řadě můžete ovlivnit snídani, svačinu a odpolední stravování. Pokud má Vaše dítě ve školní jídelně možnost vybrat si z několika pokrmů, pomáhejte mu s výběrem co nejzdravějších jídel.

- Děti by měly jíst cca 5x denně, nezapomínejte na snídaně a školní svačiny. Díky nim budou děti ve škole v dobré fyzické i psychické pohodě, což se projeví na jejich pozornosti, bystrosti atd.
- Vypít by měly děti v tomto věku asi 1,5-2 litry za den, také dostatečný pitný režim pomáhá dětem ve škole udržet pozornost.

Jídelníček:

Snídaně: Müsli s mlékem. Sklenice pomerančového džusu ředěného vodou.
Přesnídávka: Chléb s Ramou máslovou a šunkou. Jablko.
Oběd: Polévka zeleninová. Kuře na česneku s rýží. Rajčatový salát. Čaj.
Svačina: Ovocný jogurt s rohlíkem. Čaj.
Večeře: Plátek slunečnicového chleba s Ramou a tvarohem obložený ředkvičkami.

Starší školáci (11-15 let)

Okolo 12. roku se děti nacházejí v období tzv. růstového skoku, proto mohou mít najednou potřebu jíst více než obvykle. Dítě, které sportuje, může také mít daleko vyšší potřebu energie, než dospělý pracující v kanceláři.
Kromě vápníku a fosforu (z mléčných výrobků) pro růst kostí potřebují především dívky dostatečné množství železa (z masa, vnitřností) a vitaminu B_{12} (z masa, vajec, mléčných výrobků).

Jídelníček:

Snídaně: 2 plátky bábovky. Banán. Čaj s mlékem.
Přesnídávka: Grahamová bulka s Ramou obložená kuřecí šunkou, okurkou a paprikou.
Oběd: Slepičí polévka s rýží. Rybí filé s opečenými brambory. Mrkvový salát. Čaj.
Svačina: Dalamánek. Ochucené podmáslí.
Večeře: Zapečená rajčata se sýrem. Chléb s Ramou.

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

Dospívající (16-18 let)

Jídelníček dospívajících se už nemusí výrazně lišit od jídelníčku dospělých. Rozhodně by měli i nadále dbát na zásady zdravé výživy, aby jejich strava byla pravidelná bez zbytečně velkého množství jednoduchých sacharidů a tuků s nevhodným složením. Mnohé dívky v tomto věku (ale i mladší) drží nejrůznější diety, aniž by přitom jejich hmotnost byla vysoká. Tím se vystavují riziku nejrůznějších potíží (podváha, rychlé a časté ubývání a přibývání na váze, anorexie, ztráta menstruace apod.), které jsou způsobeny nedostatkem energie a důležitých živin.

- Protože i v tomto období života děti stále rostou a jejich organizmus se vyvíjí, měly by jíst dostatečně pestrou stravu bohatou na vitaminy a minerální látky.
- Množství vlákniny už v podstatě odpovídá hodnotě doporučované dospělým, mohou tedy bez obav jíst převážně celozrnné pečivo i další celozrnné výrobky.
- Protože už jsou "skoro dospělí", měl by být jejich jídelníček stále více zaměřen na prevenci nejrůznějších onemocnění (např. srdečně-cévních chorob).

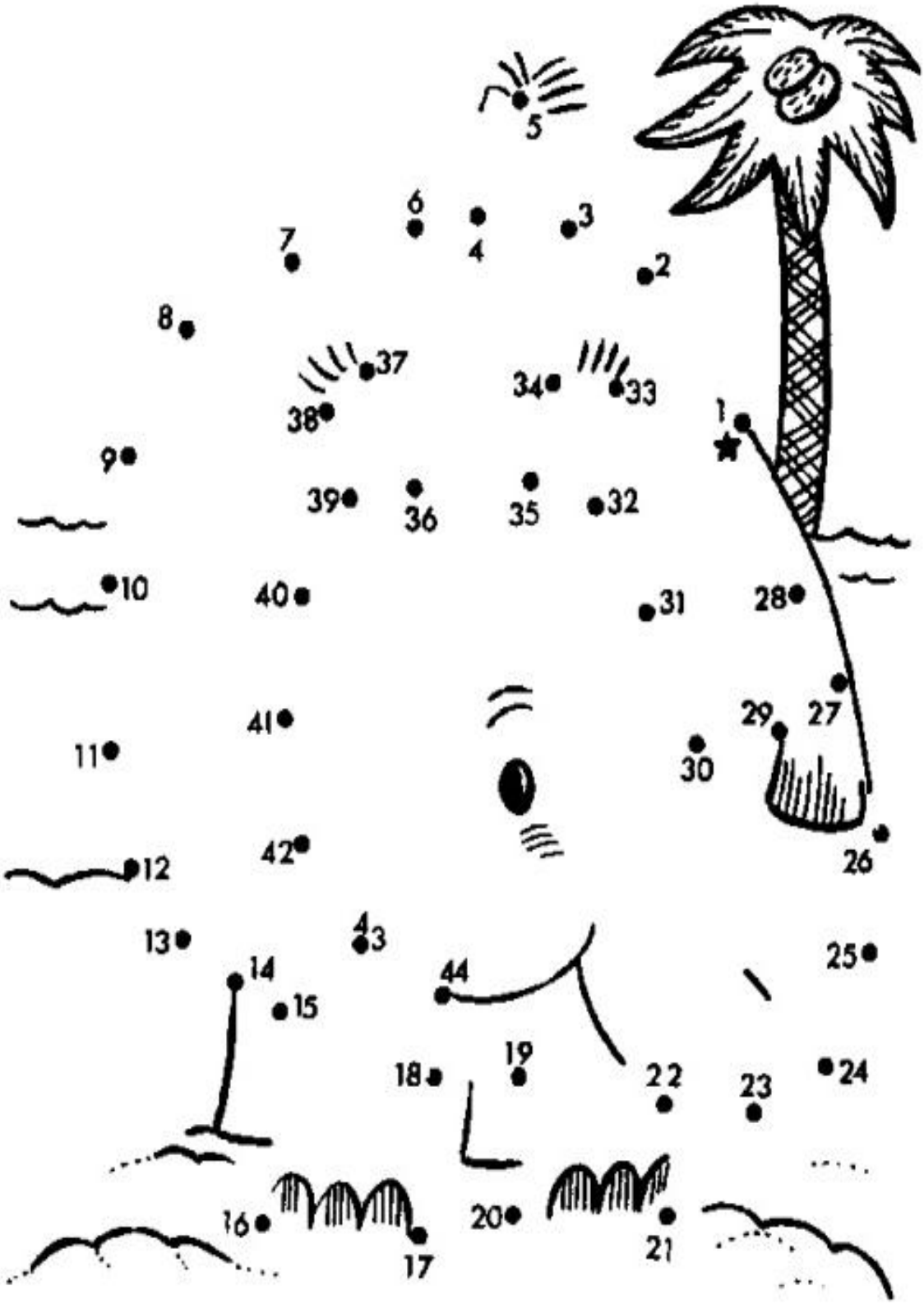
Jídelníček:

Snídaně: Bílý jogurt s mysli a ovocem. Grahamový rohlík. Čaj.
Přesnídávka: Chléb obložený vařeným vejcem, sýrem a zeleninou. Ředěný broskvový džus.
Oběd: Rajská polévka. Kung-pao s rýží. Čaj.
Svačina: Dalamánek s Ramou a šunkou od kosti. Mrkev.
Večeře: Balkánský salát s pečivem. Švédský čaj. (Zdroj: http://www.vyzivadeti.cz/)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO DĚTI

Domaluj podle čísel:



(Zdroj: http://www.i-creative.cz/)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

SPORTOVNÍ AKTIVITY PODLE VĚKU

Pro zdraví dítěte je velmi důležitá rovnováha mezi výživou tedy energetickým příjmem a pohybovou, nebo sportovní aktivitou, tedy energetickým výdejem. Nadbytek energie a nedostatek pohybu vede k nadváze a poté k obezitě. A právě pohybová aktivita se u dnešních školáků výrazně snižuje. Téměř 25% dětí necvičí, a to dokonce s vědomím rodičů. Děti také tráví mnohem méně času venku s kamarády než doma u počítače nebo u televize.

Proč je pravidelný pohyb a sportování pro děti tak důležité?

Pohyb v kojeneckém věku

Sport a pohybová aktivita vůbec provázejí dítě již od období před narozením. Tvrdí se, že nenarozené dítě kopíruje pohyby matky při plavání, cvičení atd. V kojeneckém období si dítě vytváří první pohybové vazby, kojenec se naučí lézt, sedět a naučí se i základy chůze. Není vhodné zejména u chůze kojence nutit aby začal chodit co nejdříve, protože pak dochází k nevhodnému přetěžování kloubů. V tomto období se za pomoci pohybu formují i správná prohnutí páteře tj. zvedáním hlavičky se formuje krční lordóza (prohnutí krční páteře dopředu), při sezení se vytváří prohnutí hrudní páteře vzad (hrudní kyfóza) a při stoji se formuje prohnutí v bederní části (bederní lordóza). Pro podporu rozvoje pohybu jsou vhodné barevné míče, které se po dotyku kojence pohybují. Míč můžeme kojenci pomalu posílat, můžeme jej klást na krátkou vzdálenost od kojence tak aby se musel k míči doplazit, dolézt po kolenou atd. Oblíbená jsou také chrastítka protože po dotyku vydávají jako odpověď na pohyb zvuk.

Pohyb v batolecím věku (1-3 roky)

V období batolecím je schopnost pohybovat se a začít chodit jedním z kritérií, podle kterého se hodnotí vyspělost dítěte. Chůze se stabilizuje a stává se jistou.V tomto období musíme již sledovat správné držení těla a případně jej podporovat cvičením. Známé jsou výsledky cvičení profesora Vojty, který jasně prokázal, že správně zvolená forma fyzické aktivity v tomto věku může výrazně pomoci rozvoji dítěte, že lze cvičením zlepšit nebo odstranit případné nedostatečné prohnutí nebo další problémy páteří atd. Již ve velmi ranném věku se dítě učí obratnosti, koordinaci pohybů, rychlosti i síle a zejména schopnosti spojovat je dohromady. Odborníci spočítali, že batole aktivním pohybem stráví 70-80 % času, kdy nejí a nespí tedy 7 i více hodin. Z toho je jasně vidět, že pohyb nás provází celý život již od časného dětství.

Jaké jsou vhodné pohybové aktivity v batolecím období?

- Aktivity rozvíjející obratnost – zejména obratnost končetin, uchopování, zvedání, držení atd.založené na střídání různých druhů hraček
- Aktivity rozvíjející rychlost – střídání různých pohybových aktivit jako jsou běhy, lezení, kopání atd.

V tomto období by rodiče neměly dítě v pohybu omezovat, pouze dohlížet na to aby se nezranilo. Je velmi důležité aby pohyb byl nejen z podnětu dospělých, ale velmi důležitý je i pohyb, který vychází z her s vrstevníky a se staršími dětmi.

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

Děti od 3 let

Následující přehled uvádí, kolik pohybové aktivity by děti optimálně měli mít v jednotlivých věkových obdobích.
Je dobré si uvědomit, že 50% uváděných hodnot je pro dítě naprostým životním minimem.

Doporučený rozsah pohybová aktivita dětí v hodinách denně

4-6 let 6 hodin
7-11 let 5 hodin
12-14 let 4 hodiny
15-18 let 3 hodiny

Pohyb v předškolním věku (3-6 let)

V předškolním věku dítě tráví velké množství času pohybem a „sportováním“. Kvalita pohybů se zvyšuje, dítě se učí i složitější pohyby jako je např. jízda na bruslích, plavání, jízda na lyžích, jízda na kole, překážkový běh, kopaná atd.

Co platí pro pohybové aktivity u dětí 3-6 let

- Rychlé střídání různých pohybových aktivit.
- Děti upřednostňují dynamické pohyby před statickými prácemi tj. děti nepostojí a zaujme je spíše běhání než sezení na místě.
- Děti těžko snášejí jednotvárné činnosti.
- Děti jsou soutěživé a preferují fyzickou výkonnost, proto je možné je dobře motivovat.
- Děti se snaží napodobovat sportovní aktivity dospělých, ale zde je třeba hlídat možná rizika úrazů.
- Dospělí mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte.

Velmi důležité je střídání činností, jejich dynamika, nebo výbušnost, naopak relativně dlouhotrvající jednotvárná činnost dítě nebaví. Z pohledu dítěte výrazně stoupá hodnota jeho fyzické výkonnosti v porovnání s vrstevníky – dítě si všímá, kdo běhá rychleji, lépe jezdí na koloběžce, na kole atd. Co děti už zvládnou: chytit a hodit míč, základy plavání, skoky do dálky atd. Při nácvicích a případném zlepšování kondice a obratnosti je nejdůležitější upřednostňovat hru a všeobecně rozvíjející cviky, nikoliv úzkou specializaci. Nejlepší jsou různé druhy sportovních kroužků rozvíjející celkovou obratnost jako jsou kotrmelce, šplh, přeskoky, slalomové běhy, hody míčem, schovávání, honičky atd. V tomto období se utváří a upevňuje vztah dítěte k pohybu a sportu obecně a rodiče to mohou do značné míry ovlivnit. Je důležité, aby dítě podporovali, chodili s ním sportovat a jen mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovali. Právě v tomto období by dítě mělo získat velmi obecné základy pro velkou paletu možných sportů, mělo by umět jezdit na kole, kolečkových i ledních bruslích, lyžích, kopat, házet i chytat míč, případně hry se sportovním náčiním jako jsou tenisové (lépe soft tenisové) a pingpongové rakety. Dítě samo si časem případně vybere kterému sportu se chce více věnovat a do školy nastupuje jako pohybově vybavené a netrpí kvůli své případné neobratnosti. Už nikdy nebude mít tolik času na sportování a sportovní hry jako v tomto období. V předškolním věku a na začátku období školní docházky je velmi důležité vést děti k pohybu formou dětské

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

hry - nařizování a zákazy jsou většinou neúčinné. Děti si vytvářejí vztah k pohybu a pohybové aktivitě celkově a je velkou chybou ukazovat jim, že pohyb je něčím nevhodným, nebo dokonce projevem nevychovanosti, nebo nekázně. Právě v tomto období rodiče musí najít poměr mezi sportem a jinými aktivitami (např. sledováním televize, hraním na počítači apod.). Někteří rodiče si neuvědomují, že je potřeba děti „zvednout ze židle“ a přimět k nějaké pohybové aktivitě, protože v pozdějším věku bude dítě jen kopírovat návyky z dřívějška a statických aktivit bude přibývat (učení, počítače...)

Pohyb školáků

Školní věk je pro svoji délku a rychlost vývoje dítěte velmi pestrý, zahrnuje mimo jiné i období puberty.
Pohybová aktivita dětí a dospívajících se v průběhu školní docházky hodnotí z několika různých úhlů a mají na její vývoj vliv různé další okolnosti:

- Okolní prostředí, zejména rodina a její vztah ke sportování a pohybu obecně
- Genetika
- Schopnost učit se nové pohybové kombinace a vzorce (důležitý je i vliv předchozích období)
- Složení těla, podíl svalů, schopnost a vůle trénovat.

Mladší školní věk (6-10 let)

Pokračuje vysoká potřeba pohybu, **dítě potřebuje věnovat pohybu stejný čas** jaký stráví ve škole. Pohyb se má skládat zejména z her, které se ovšem více zaměřují na rozvoj koordinace pohybů a spolupráce v kolektivu (skupinové hry) – přihrávky, kombinace atd. V tomto období je možné postupně začínat se sportovním tréninkem, rozvíjí se mrštnost a obratnost. Děti přikládají fyzické zdatnosti velký význam, navzájem se podle tohoto hlediska srovnávají. Může se začít s posilováním svalstva, ale rozhodně není vhodné posilovat jinak než s vlastní vahou těla - naučit se kliky, sedy – lehy, dřepy, slalomové běhy, kotrmelce atd. Nejdůležitější je rozmanitost, rychlé střídání různých pohybů, děti se už dokáží motivovat k vytrvalostním sportům, ale vše musí mít stále formu hry. V tomto věku je také potřeba věnovat zvýšenou pozornost tělesné hmotnosti dětí. Pokud začnou přibírat, případně již mají nadváhu, prvním krokem k úpravě hmotnosti by mělo být právě větší množství pohybu. V tomto období se velmi silně začíná projevovat sklon k sedavé a pasivní zábavě jako je sledování televize, počítačové hry, případně potřeba více se učit, proto by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě mělo dostatečnou sportovní a pohybovou aktivitu, která kompenzuje sezení ve škole, u počítače atd.

Sportovní aktivity se soustředí na:

- Obratnost (je nutné ji stále zlepšovat vzhledem k blížícímu se období růstu)
- Rychlost a silovou rychlost
- Dynamiku
- Vytrvalost – postupně by se měla zvyšovat a hry by se měly zaměřovat na její rozvoj (indiánský běh, orientační běhy atd.)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

Střední školní věk (10-11 let)

Začíná se projevovat předpubertální období s velmi vysokou potřebou pohybu, zároveň si děti udržují velkou pružnost a kloubní pohyblivost. U dětí, které se věnují nějakému sportu tzv. „závodně“ se v tomto období bohužel často setkáváme s tím, že je nezodpovědní trenéři přetěžují, protože jejich výkonnost je velmi vysoká, ale děti nejsou ještě psychicky vyspělé. Stále je velmi důležité udržovat zejména obratnost a celkovou pohyblivost. V tomto období by děti měly pravidelně navštěvovat sportovní oddíly, nemáme však na mysli vrcholový sport, ale například školní sportovní oddíly, sokolské sportovní oddíly atd., kde najdou podobně sportovně zaměřené kamarády. Velmi vhodným sportem je plavání, protože podporuje nejen kondici, ale i vytrvalost, a co je v tomto období velmi důležité, zlepšuje i tvar a kvalitu postavy. Dobré jsou také tipy cvičení jako dětský taneční aerobiky, taneční skupiny, florbal, bruslení atd.

Starší školní věk (12-14 let)

V tomto období probíhá puberta spojená s velmi rychlým růstem, mění se utváření těla, složení těla, zvyšuje se svalová síla, ale pozor - nezvyšuje se pevnost šlach a vazů, dozrávají kosti. Díky těmto zásadním změnám se toto období z hlediska pohybové aktivity hodnotí jako velmi kritické. Je třeba stále podporovat pohybovou aktivitu, ale zároveň je také velmi důležité sledovat svalový vývoj a správné držení těla a podporovat rovnováhu v rozvoji postavy, zejména kompenzačními cviky na zádové a břišní svalstvo, které výrazně ochabuje kvůli sedavému způsobu života. Sportovní aktivity by i nadále měly být pestré, protože jednostranná zátěž může způsobit jednostranný rozvoj určitých svalových partií na úkor jiných (svaly rukou na úkor zádového svalstva, maximální rozvoj svalů na nohou na úkor zádových u běžců apod.), proto je důležitá pravidelná kontrola u lékaře zaměřeného na správné držení těla a páteře.

Zvyšuje se i význam odpočinku a to zejména aktivního. Výrazně se ještě zvyšuje potřeba rozvíjet dovednosti, které nebyly do té doby tolik podporovány, jako je soutěživost a svalová síla.V tomto období klesá autorita rodičů a trenérů a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků, právě proto je velmi důležité udržet děti u sportování i pro zábavu. Dětem v tomto věku se často stane, že kvůli zvýšeným nárokům ve škole nemohou věnovat tolik času tréninkům a jsou vyřazeny z vrcholových sportovních oddílů. Hrozí nebezpečí, že na základě této zkušenosti získají odpor ke sportu obecně, proto je velmi důležité i po této události udržet dítě u sportu a sportovních aktivit.

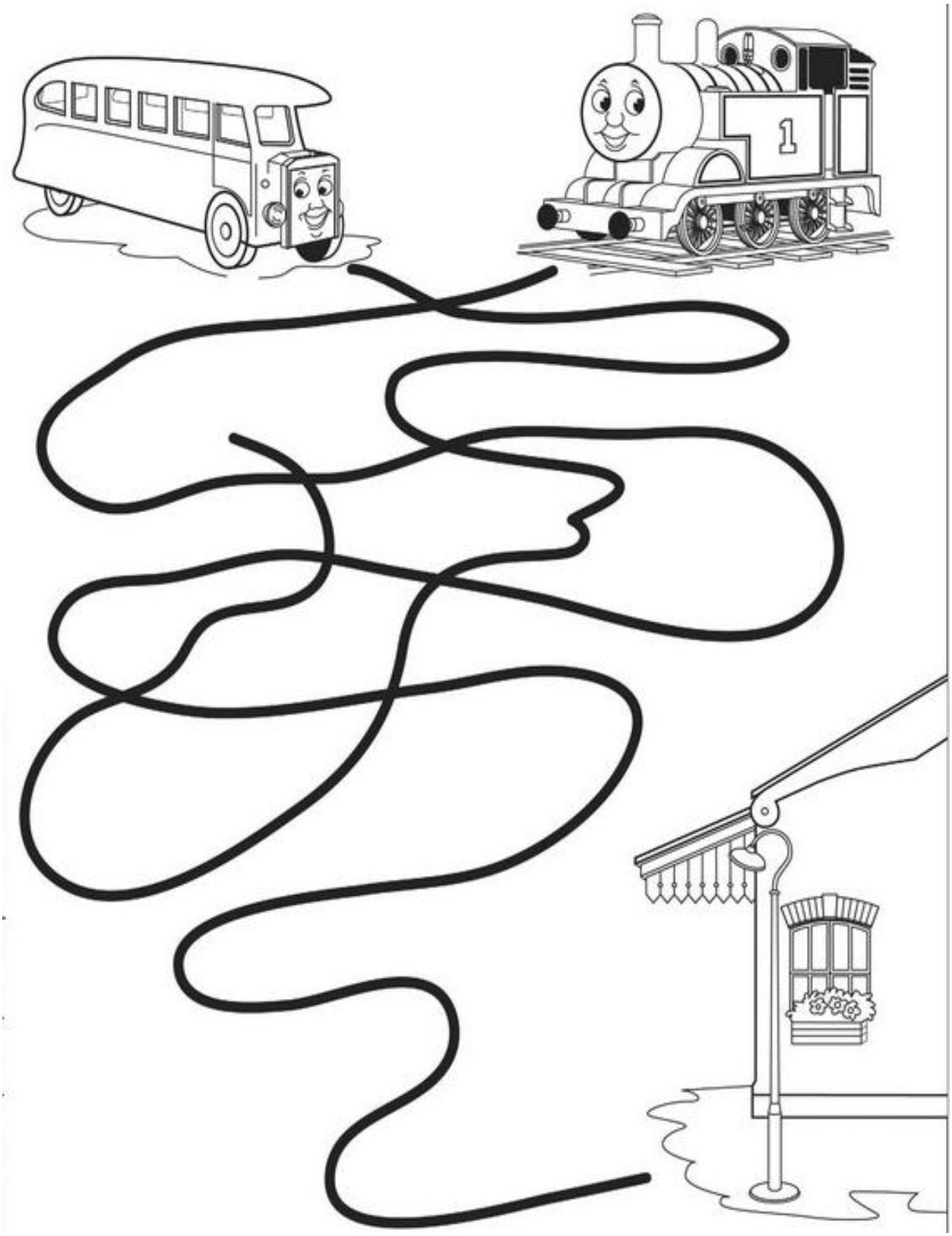
Dorostový věk (15-18 let)

V tomto období se děti již připravují na další studium nebo zaměstnání a výrazně klesá každodenní pohybová aktivita - mluví se o začátku stádia tzv. hypomobilie. V této době je důležité motivovat dospívající zejména k zájmovému sportování. Můžete přitom využít jejich zájem o nové sporty a atraktivní cvičení, jako jsou různé druhy aerobiku, skateboard, squash, bojová umění a další . Velmi vhodnými sporty jsou například karate, judo a další bojové asijské sporty, protože kladou důraz nejen na rozvoj síly a vytrvalosti, ale také mrštnosti, ohebnosti a celkové harmonie těla. Umožní také vybití nadbytečné energie, naučí děti krotit agresivitu a uplatňovat sebekázeň. Je nutné stále dbát na to, aby organizmus nebyl přetěžován, nedoporučuje se například posilovat s těžkými činkami a s velkými závažími v posilovnách, protože až ve 20 letech se dokončuje růst kostí a nadměrná zátěž by jej mohla zbrzdit. V tomto období mnohé děti začnou častěji pociťovat únavu, proto by se měli naučit aktivně odpočívat, ne jen pasivně sledovat televizi a počítač. (Zdroj: http://www.vyzivadeti.cz/)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com
PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO DĚTI

Kdo přijede k cíli?



(Zdroj: http://omalovanky.webgarden.cz/)

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO RODIČE

Nevíte co dát dětem ke snídani, večeři nebo ke svačině?
Dnes Vám poradí paní Jana Volfová, která je s úspěchem připravovala svým dětem. Přejeme dobrou chuť!

SÝROVÁ POMAZÁNKA
Pomazánkové máslo utřeme s taveným sýrem, přidáme jemně nakrájenou cibuli, trochu česneku a mleté papriky. Všechno smícháme, dochutíme trochou vedety (v létě pažitkou nebo jarní cibulkou).

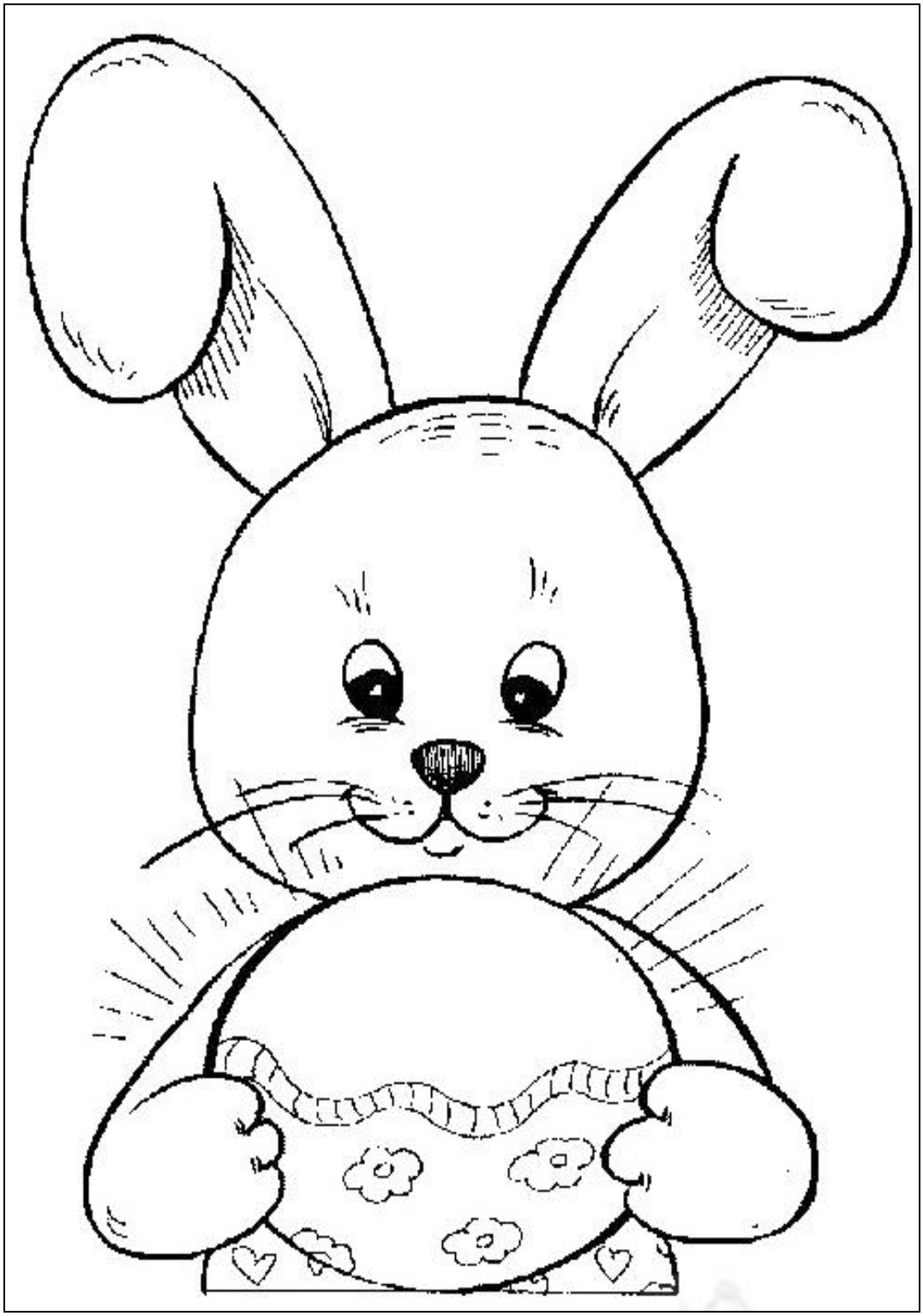
VAJÍČKOVÁ POMAZÁNKA
Vejce uvařit natvrdo. Vyloupnout žloutky – utřít s rostlinným máslem (Rama, Perla, Flóra), obyčejnou hořčicí, přidat jemně nakrájenou cibuli, trochu šunkového salámu – jemně nakrájeného (ale nemusí být), osolit, opepřit. Nakonec přidat nakrájený bílek. Smíchat vše dohromady.

RYBÍ POMAZÁNKA
Sardinky v rostlinném oleji (nebo ve vlastní šťávě), máslo (necelá půlka), menší cibuli – jemně nakrájet, pepř, sůl, obyčejná hořčice – dle chuti. Všechno dát do mixéru – nebo utřít v ruce. Dochutíme podle chuti.

ČESNEKOVÉ MÁSLO
Máslo utřeme s česnekem a troškou soli. Česnekové máslo lze použít k pečeným bramborům – výborné.

PDF-XCHANGE Click to buy NOW! www.docu-track.com

OKÉNKO PRO DĚTI



(Zdroj: http://www.i-creative.cz/)

Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537, e-mail: tsr@otrokovice.charita.cz. Redakční rada: Bc. Jana Kuviková, Mgr. Lada Rektoříková
NEPRODEJNÉ!

evropský sociální fond v ČR EVROPSKÁ UNIE OPERAČNÍ PROGRAM LIDSKÉ ZDROJE A ZAMĚSTNANOST Zlínský kraj PODPORUJEME VAŠI BUDOUCNOST www.esfcr.cz