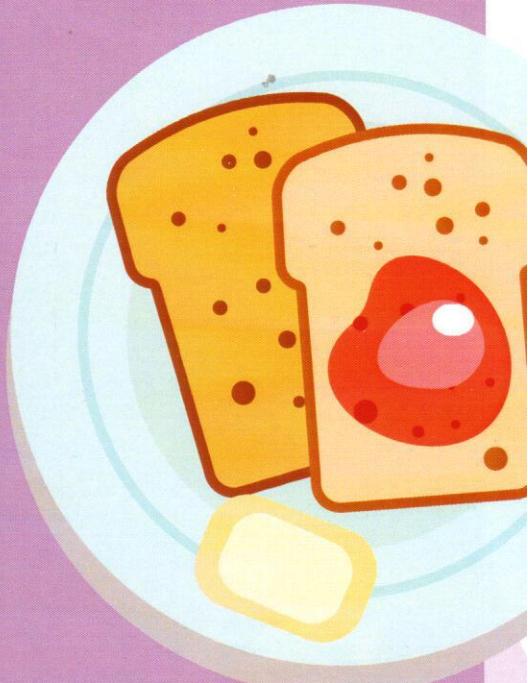


Manuál pro rodiče předškoláků

Začátek školní docházky je pro dítě velkým předělem. Začíná mu nový režim života. To se týká také životosprávy. Jedená se o období, kdy se u dětí stále ještě formují základy, které si s sebou ponese až do dospělosti. Znamená to ale také větší samostatnost a pro rodiče novou zodpovědnost, kterou v některých oblastech dosud zajišťovala mateřská škola. A ideální je, jít dítěti příkladem. Přinášíme Vám páru rad, které se Vám jistě budou v péči o vašeho budoucího školáka hodit.

UČTE DĚTI SNÍDAT

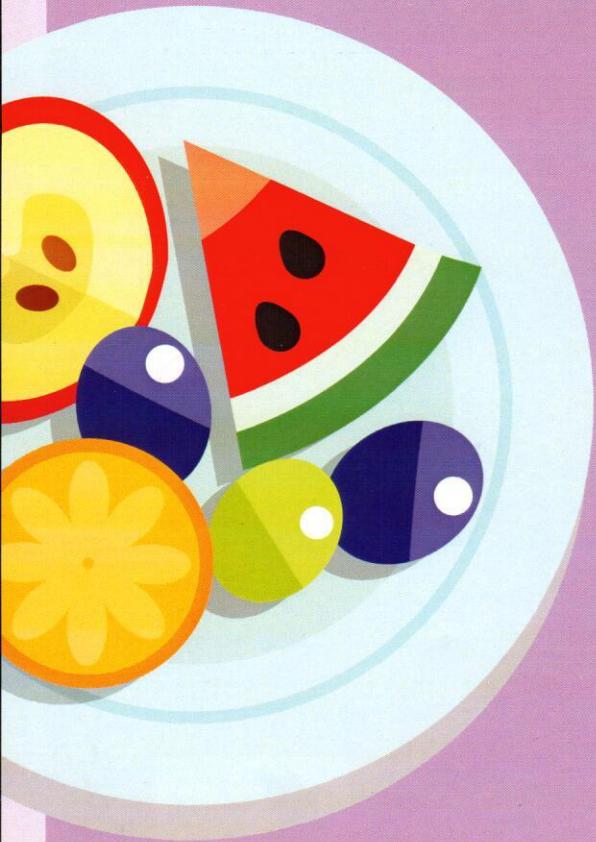
Pokud Vaše dítě dosud nesnídalo, je čas na změnu. Stačí začít páru sousty. Až začne chodit do školy, snídaní bude potřebovat. Do svačiny, která je o velkých přestávkách, je od rána moc dlouhá doba. Dítě bez snídaně tak hladoví, hůře se soustředí, bývá unavené. Hlad ho nutí k přejídání v pozdějších hodinách. Dobrou volbou pro snídaní je např. namazaný chléb nebo pečivo se šunkou či sýrem a kouskem ovoce nebo zeleniny. Další variantou může být třeba jogurt s ovocem a cereáliemi. Výhodné je snídaně střídat a kombinovat se svačinkami, tak aby se stále neopakovala stejná jídla. Na snídaní je třeba dát dítěti čas a klid. Snídaně, ke které patří shon s oblékáním a spěchem vytváří základ pro zažívání obtíže, případně potíže s jídlem v dalším období.



CHYSTEJTE DĚTEM SVAČINKY

Ve školce mají děti pravidelně svačinky, máte proto jistotu, že dítě dopoledne nehladoví. Škola už má jiný režim. I když na začátku budou děti s paní učitelkou nejspíš svačit společně (tedy pod dohledem), dříve nebo později bude zodpovědnost přenesena na děti. Je s výhodou, pokud se svačinky stanou samozřejmostí už teď. Nezapomeňte, že ke správnému návyku

vede pravidelnost a důslednost. Proto chystejte svačiny i o víkendech, prázdninách, či ve dnech volna. Ideální je obložené pečivo s kouskem ovoce nebo zeleniny (nakrájené nebo vcelku). Pokud bude dítě po obědě ve družině, myslte na druhou svačinku na odpoledne. Kolem 15 hodiny už dítě potřebuje další jídlo.



BEZ PITÍ TO NEJDE

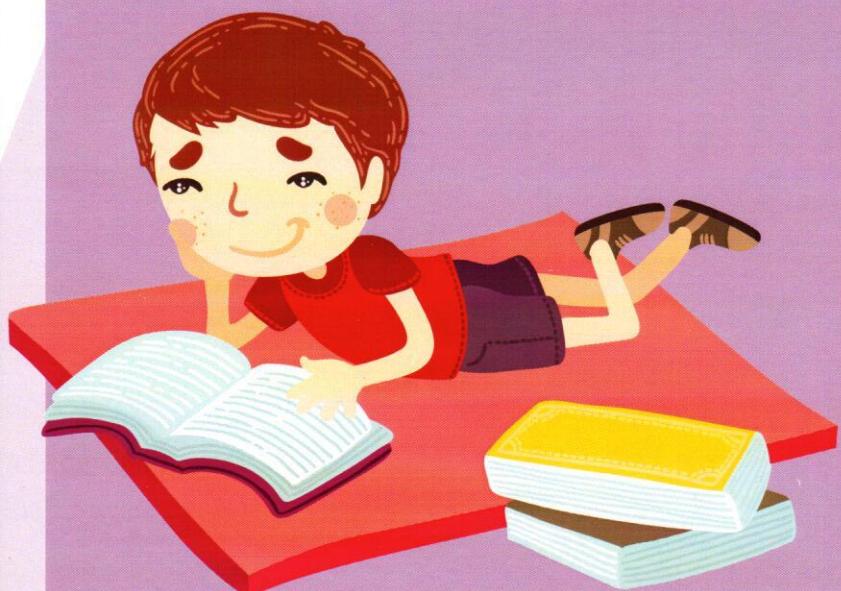
Neomezený přístup k nápojům s pobízením učitelek ve školce bude končit. Vedte své dítě k pravidelnému pití, například každou hodinu sklenku. Během školní docházky už to bude jen na něm. Kupte do školy pěknou láhev, nechte ji dítěti vybrat, když se mu bude líbit, bude ji více používat. Nedostatečné pití v průběhu vyučování znamená únavu, bolesti hlavy, nesoustředění. Dítě potřebuje tekutiny doplňovat průběžně a po tělocviku či ve vytápěné místnosti je jejich potřeba zvýšená. Voda, minerálka, čaj, ředěný 100 % džus jsou ideální varianty nápojů.

VOLNÝ ČAS A POHYB

Školou zaměstnaný mozek si skvěle odpočíne pohybem. Přiměřená pohybová aktivita pomáhá předcházet problémům s nadváhou, posiluje imunitu, zvedá náladu, ale také zlepšuje pohyblivost, stabilitu a mrštnost. Kromě toho je to dobrý způsob k získávání nových kamarádů. Kroužky jsou prima, ale aktivně strávený rodinný víkend nebo společná dovolená s rodiči se hodně počítá.

SPÁNEK A ODPOČINEK

V rámci školní docházky už nebude žádné spaní „po o“. Každý den výuky je pro dítě psychicky náročný, následná pohybová aktivita je velmi důležitá pro kompenzaci „sedavé“ výuky, ale spánek má naprosto zásadní úlohu. Dítě potřebuje pravidelný dostatečný spánek, pro regeneraci a zpracování nových poznatků a vjemů. Myslete na to a večerku nastavte optimálně kolem 20. hodiny, a to během školní docházky bez výjimek.



PESTROST STRAVY JE NA PRVNÍM MÍSTĚ

Do dětského jídelníčku patří všechny potraviny, každá z nich má svůj význam. Dítě potřebuje pravidelně jíst maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, pečivo, přílohy, luštěninu, obiloviny, ovoce, zeleninu, tuky. Pokud někdo tvrdí, že některé z těchto potravin (a tedy i pokrmů z nich vyrobených) je pro dítě nedůležitá, neříká pravdu. Čím menší pestrost ve stravě dítě má, tím větší riziko nedostatku látek potřebných pro jeho vývoj a růst.

ZDRAVÉ A „ZDRAVÉ“ RADY

Dítě není malý dospělý, jeho organizmus roste a vyvíjí se až do dospělosti – vývoj mozku obvykle považujeme za dokončený až okolo 20. roku. Proto nelze používat pravidla stravování dospělých pro dítě. Například konzumace jen celozrnného pečiva, nebo nízkotučných mléčných výrobků je doporučena pro dospělou českou populaci, ale pro děti do 10 let je nevhodná. Vlákniny by měly nadbytek a nemohly by proto strávit nezbytné živiny obsažené ve stravě. Nízkotučné potraviny by zase nezajistily potřebnou energii pro růst a vývoj dítěte. Kam tedy na rady? Rozhodně k odborníkům! Internetové „maminkovské“ chaty, rady kamarádů nebo některých alternativněji smýšlejících (zejména) výživových poradců mohou nadělat více škody než užitku. Nejsou totiž opřeny o znalosti specifického růstu a vývoje dětského organizmu. Pokud potřebujete poradit s jídelníčkem svého dítěte, obracejte se na nutriční terapeutu, odborníky se znalostí vývoje lidského těla a jeho funkcí.