

školní stravování, předpoklad optimální kondice žáků a studentů

PhDr. Tamara Starnovská

9.11.2023



Význam výživy

Lidská výživa je závislá na příjmu potřebných látek z potravy.

Lidský organismus potřebuje získávat energii pro růst a vývoj v dětství, obnovu buněk, tkání a orgánů.

Zdrojem je potrava, která musí obsahovat makroživiny (bílkoviny, tuky a sacharidy), mikroživiny (minerální látky, stopové prvky, vitamíny) a vodu.

Zdroje musí odpovídat potřebě lidského organismu, tedy všežravce (omnivora).



Význam výživy pro kondici

- ✓ Jiné potřeby má organismus studující.
- ✓ Jiné potřeby má organismus sportující.
- ✓ Jiné potřeby organismus ve vývoji.
- ✓ Kombinace těchto parametrů je typická pro žáky a studenty.

Zásadní je pravidelný příjem živin v potřebné skladbě a vzájemném poměru živin a energie.

Vliv výživy ve škole na celkové výživě

Reálné členění energie v průběhu dne:

Snídaně 20-25 %

Přesnídávka, svačina 5-10%

Oběd 35%

Večeře 25%

ALE REÁLNĚ 60%

Význam školního stravování!

MŠ minimálně 45-50%

ZŠ, SŠ = 35%

Školní stravování

- ✓ Klíčový předpoklad pro optimální růst a vývoj.
- ✓ Nastavení parametrů školního stravování odpovídá potřebám růstu a vývoje podle věkových kategorií.
- Zásadní význam ředitele školy pro optimální výsledek!
- Bez podpory školního stravování nelze zajistit optimalizaci stravování žáků i studentů.

Nepříznivé následky nedostatečného stravování

- není „duchem na příjmu“
- je unavený a nevnímá (snížená hydratace, nedostatek aktuálně dostupné energie)
- má dlouhodobě špatné studijní výsledky (nedostatek živin, zejména bílkovin a energie)
- je agresivní (snížená glykémie, nedostatek sacharidů)
-

Výživa a růst

Každá nová generace 20.a 21.století je ve vyspělých zemích obvykle o něco vyšší než generace předchozí.

- dokonalejší lékařská péče
- vyšší socioekonomická úroveň

+ 25 cm

ALE

Podvýživa v rodinách se špatným ekonomickým zázemím.

- Užívání nejrůznějších restričních diet.

Jsem Vám k dispozici nejen k diskuzi, ale i
ke spolupráci na optimálním řešení

tamara.starnovska@gmail.com

