

STRAVA A ŽIVOTNÝ ŠTÝL ŠKOLÁKA

Nedostatočný príjem potravy a tekutín môže navodiť poruchy pozornosti, schopnosť sústrediť sa a zvyšuje únavu.

Dieťa môže mať teda v škole problémy nie kvôli tomu, že je nepripravené, ale preto, že organizmus nie je v optimálnej forme.



AKO NA TO:

😊 nenahrádzajme



RAŇAJKY

veľmi výdatnými desiatami zloženými napríklad z údenín- zaťaží neprimerane trávenie a navodí pocit únavy.

DESIATA

má byť naopak ľahká, ale vyvážená- napr. chlebík s nátierkou zo syra, tvarohu, s pridaním čerstvej zeleniny, vňatí, cibulky, šalátových listov.



😊 dbajme na

PRAVIDELNÉ STRAVOVANIE-

nedostatočný a nepravidelný príjem stravy brzdí mozgovú činnosť, spomaľuje trávenie, dostaví sa nechutenstvo, zníži sa využiteľnosť prijatých živín. Pri dlhšom nepravidelnom stravovanom rytme sa môžu dostaviť aj vážnejšie zdravotné problémy, nastupujúca obezita...



😊 znižujeme **množstvo SOLI** v jedlách -
nadmerné množstvo soli vedie k zvyšovaniu
krvného tlaku, zadržiavaniu vody a ťažkostiam s
obličkami. Vyhýbajme sa hotovým jedlám typu
fastfood, čipsom, údeninám...

Pre deti platí:

NIE VIAC AKO 3g SOLI NA DEŇ,

s pribúdajúcim vekom 5g- čo je ale
maximálna hranica aj pre dospelých.



😊 **pozor na SLADKOSTI-** cukor sa nachádza v pečive, zelenine, ovocí- ďalší cukor už dieťa pre svoj rast nepotrebuje ! Vylúčiť cukor nie je ľahké, skúsme však jeho konzumáciu čo najviac znížiť. Keď si chceme zamaškovať, prednosť má kvalitná horká čokoláda, orešky, ovocie, sušené ovocie, želé.

😊 zaradíme do svojho jedálneho lístka čo najviac

ZELENINY, OVOCIA, ORECHY-

pre vysoký obsah vitamínov, minerálov- najlepšie čerstvé, niekoľko porcií denne.

Orechy obsahujú veľa dobrých tukov.



😊 nezabúdajme na **PITNÝ REŽIM** - ideálny nápoj je čistá voda, ovocné a bylinkové čaje,... Piť je potrebné priebežne, nie pri pocite smädu.



😊 jedzme čo najviac **jedál doma pripravených**, čo najviac potravín v prirodzenej podobe, čo najmenej upravované.

😊 dbajme na dostatok **POHYBU A SPÁNKU**.