Rodinný průvodce zdravým životním stylem aneb Vesele s Veselými!

Rodinný průvodce zdravým životním stylem aneb Vesele s Veselými!

Hlavní autoři: Irena Aldhoon Hainerová, Jana Divoká, Karolína Hlavatá, Lenka Veselá
Ostatní autoři (řazeno abecedně): Ilona Hülleová, Radka Kročová, Jana Křenek Malíková, Iva Málková, Jana Macková, Veronika Ondrová, Dalibor Pastucha, Eliška Selinger, Vladimíra Šmejkalová, Zdeňka Trummová, Anna Vážná, Vendula Večeřová, Marie Vitujová
Pod záštitou Spolku KArdioMetabolické Prevence

Ilustrace: Romana Schmitt | www.rosch-art.cz
Fotografie: STOB
Grafika: Atom - Tomáš Grim
Obálka: Jiří Divoký, Tomáš Grim
Jazyková redakce: Kateřina Dejmalová
Sazba: Atom - Tomáš Grim
Tisk: Atom - Tomáš Grim
1. vydání
2024
Počet stran: 132
ISBN 978-80-11-05724-4

Upozornění na autorská práva
Veškerý obsah této knihy, včetně textů, obrázků, ilustrací a grafiky, je chráněn autorským právem. Žádná část této knihy nesmí být samostatně reprodukována, distribuována nebo veřejně sdílena bez předchozího písemného souhlasu autora. Sdílení či kopírování jakékoliv části knihy – ať už textové či obrazové – je možné pouze s celkem této publikace a nikoli jednotlivě.

Brožura není určena ke komerčnímu použití.

Brožura je volně dostupná pod následujícím odkazem:

HLAVNÍ AUTOŘI

doc. MUDr. Irena Aldhoon Hainerová, Ph.D.

Mgr. Jana Divoká

PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

MUDr. Lenka Veselá

AUTORSKÝ TÝM (řazeno abecedně)

MUDr. Ilona Hülleová

Mgr. Radka Kročová

MUDr. Jana Křenek Malíková, Ph.D.

PhDr. Iva Málková

Mgr. Jana Macková

PhDr. Veronika Ondrová

doc. MUDr. Dalibor Pastucha, Ph.D., MBA

MUDr. Eliška Selinger, Msc.

Bc. Vladimíra Šmejkalová

Mgr. Zdeňka Trummová

Mgr. Anna Vážná

Mgr. Vendula Večeřová

Mgr. Marie Vitujová

PRO RODIČE

Milí čtenáři,

publikaci, kterou držíte v rukou, pro vás připravil tým odborníků z řad lékařů, nutričních terapeutů, psychologů, psychoterapeutů, odborníků na spánek a pohyb.

Brožura je primárně určena rodinám, jejichž dítěti byla dětským lékařem nebo jiným odborníkem doporučena úprava tělesné hmotnosti. Včasné řešení nadměrné hmotnosti dítěte významně ovlivňuje jeho zdravotní stav nejen v období dětství, ale i v dospělosti. Většina dětí z obezity nevyroste, naopak si ji nese do dospělosti a postupně se k ní přidružují zdravotní komplikace. Rodiče a rodinní příslušníci zde sehrávají zásadní roli, a proto nejefektivnější a nejúčinnější způsob, jak dětskou nadváhu a obezitu zvrátit, je změnit životní styl celé rodiny. Problémem současnosti však není jen nadměrná hmotnost, ale i poruchy příjmu potravy vedoucí k neméně závažným zdravotním problémům.

Cílem je předat vám a vašim dětem důležité poznatky o výživě, psychice, pohybu a spánku, a to způsobem, který považujeme za srozumitelný a atraktivní. Proto jsou texty doplněny o návody, recepty a tipy, jak vše uvést do praxe.

Věková hranice dětí, pro které je publikace určena, je orientačně stanovena na 10-18 let, ale domníváme se, že jak děti mladší, tak i mladí dospělí zde mohou najít užitečné informace.

Na cestě ke změně životního stylu vás bude provázet rodina Veselých. Inspirací byli tvůrcům skuteční klienti a jejich potíže, které společně s nimi řeší. Dá se tedy říci, že Veselých běhá po světě mnoho :-).

V jednotlivých kapitolách můžete sledovat hlavní linku, která začíná rozhodnutím rodiny zlepšit svůj životní styl tak, aby byl podporující pro všechny členy rodiny v jejich snaze zlepšit si zdraví. Zároveň je každá kapitola věnována určitému tématu, které je většinou inspirováno koloběhem roku.

Brožura nemůže na vymezeném prostoru poskytnout veškeré informace k problematice, a proto je opatřena množstvím odkazů, na kterých najdete další zdroje informací i podnětů do praxe.

Jak s brožurou pracovat, se dozvíte v samostatné kapitole. Přimlouvali bychom se, aby změny probíhaly postupně, po malých krůčcích, ale systematicky. Každou změnu je potřeba dobře upevnit. Nespěchejte na sebe ani své blízké. Volte si takové cíle, které zvládnete, zároveň ale buďte stále na cestě, a i přes počáteční nezdary vytrvejte.

Držíme vám palce, kolektiv autorů

PRO DĚTI A DOSPÍVAJÍCÍ

Milí čtenáři,

brožuru, kterou právě držíte v rukou, vám pravděpodobně doporučila vaše ošetřující lékařka či váš lékař, protože na poslední prohlídce vyhodnotili, že by bylo dobré udělat pár změn ve vašem životním stylu. Co to přesně znamená? Vaše stravovací, pohybové, ale třeba i spánkové a další návyky nejsou takové, aby udržovaly vaše zdraví v dobré kondici. Pokud jste se teď trochu lekli, zažeňte obavy. Lékaři vám dali brožuru právě proto, abyste věděli, jak o svoje zdraví dobře pečovat.

Dostali jste se někdy do podobných situací: Na tělocviku se zadýcháte dřív než spolužáci nebo vám pohyb nepřináší takovou radost jako jim? Pociťujete často hlad a pak sníte vše, na co přijdete? Museli jste odložit svůj oblíbený kousek oblečení, protože vám byl najednou malý? Upozorňoval někdo na vaše kila navíc a posmíval se vám? Zažili jste někdy něco takového? Pokud ano, není třeba smutnit. Každý jsme nějaký a svět by byl dost nezajímavý, kdybychom byli všichni stejní. Nemyslíte? I přesto, že nejsme stejní, každý si ale zasloužíme mít dobré zdraví. Být zdravý vám totiž umožňuje prožít život naplno. Věděli jste, že tím, co jíte, jak se hýbete, jak spíte atd., můžete zásadně ovlivnit kvalitu vlastního zdraví a tím i kvalitu svého života? Své zdraví máte ve vlastních rukou, a proto vám přejeme, aby se vám i vaší rodině podařilo najít v brožurce mnoho užitečných nápadů, jak vylepšit svůj životní styl tak, aby podporoval vaše zdraví.

PRO PEDIATRY

Vážení dětští lékaři,

právě držíte v rukou brožuru zaměřenou na zdravý životní styl, vytvořenou na základě aktuálních vědeckých poznatků. Hravým, čtivým a jednoduchým způsobem nabízí dětem a rodinám praktické tipy, jak pozitivně ovlivnit jejich každodenní návyky a zlepšit kvalitu života.

Problematika dětské nadváhy a obezity je v současné době celospolečenským problémem. Jsme si vědomi vašeho pracovního vytížení a věříme, že vám brožura pomůže účinným způsobem edukovat zejména motivované děti a jejich rodiče. Hlavním cílem brožury je poskytnout vám kvalitní materiál pro práci s vašimi pacienty a zastavit nárůst tělesné hmotnosti a tím rozvoj přídatných komplikací. Materiál vznikal téměř 2 roky, podílelo se na něm 17 odborníků napříč obory.

Brožura přináší informace ze světa zdravého životního stylu. Klade si za cíl rodičům a dětem předat nejen relevantní poznatky ze světa výživy, psychiky, pohybu a spánku, ale také tipy a návody, jak tyto poznatky převést do každodenní praxe.

Brožura sleduje formou příběhu jeden rok v rodině Veselých, která se rozhodla z nejrůznějších důvodů změnit svůj životní styl. Brožura nemůže na vymezeném prostoru poskytnout veškeré informace k problematice, a proto je opatřena množstvím odkazů, na kterých rodiče a děti najdou další a především relevantní zdroje informací i podnětů do praxe.

S brožurou by měli pracovat především rodiče a jejich děti v domácím prostředí, pokud ale máte ve vaší ordinaci prostor, můžete informace z brožury či úkoly využít při edukaci a sledování vašich pacientů.

Slovo praktického lékaře pro děti a dorost

Ten, kdo drží v ruce a čte tuto brožuru, je na pokraji životní změny. Ať už jde o dítě, dospívajícího či rodiče, společným cílem je změna ke zdravějšímu a radostnějšímu životnímu stylu.

Co je nejdůležitější? Nikdo na to není sám. Zapojit se může každý člen rodiny, navíc tým odborníků je přichystán poradit, motivovat a podporovat v poměrně nelehkém a dlouhém období, které vyžaduje řadu změn.

Každé dítě má svého praktického dětského lékaře, který se o něj stará nejen v době nemoci, ale také ve zdraví, kdy se snaží předcházet včas různým nemocem. Tak se může stát, že při preventivní prohlídce dětská lékařka či lékař zjistí, že tělesná hmotnost vystřelila k číslu, které nemile překvapí nejen dítě a rodiče, ale i lékaře. Případně zjistíme i další problémy, které není jednoduché řešit během času, který na prohlídku máme.

V každém případě praktický dětský lékař doporučí změnu životního stylu. Lehce se to řekne, hůře se tomu porozumí, a daleko nejtěžší je tyto rady uvést do života a dodržet je.

Proto i pro nás praktické dětské lékaře je velmi cenným pomocníkem tato brožura, která přináší praktické rady, materiály, odkazy na řadu odborných doporučení, včetně poučení se z chyb, které nás i vás mohou ve svém důsledku demotivovat na cestě ke zdravému životnímu stylu.

Nás praktické dětské lékaře může tato brožurka motivovat k většímu poskytování potřebné péče, na kterou máme omezené časové možnosti. Ve spolupráci s dětmi, jejich rodiči a dalšími odborníky to zvládneme snadněji a lépe.

Proto je žádoucí, aby každý praktický dětský lékař měl ve své ordinaci tuto brožuru k dispozici a mohl ji nabídnout pacientům, kteří by rádi žili zdravěji.

OBSAH

Představení týmu odborníků ... 8
Jak pracovat s brožurou ... 10
Představení rodiny Veselých ... 12
Rok s Veselými ... 14

Kapitola 1 – červenec ... 14
Naučte se od lékaře: hodnocení tělesné hmotnosti, důležitost spánku
Výživové okénko: jídlo na dovolené (all inclusive), zdravý talíř – úvod
Tipy od trenéra: začínáme s pohybem, pohybové svačinky
Jak na duši: motivace ke změně životního stylu

Kapitola 2 – srpen ... 24
Naučte se od lékaře: počet kroků, regulace tělesné hmotnosti, spánek a obezita
Výživové okénko: zdravý talíř – pokračování, pitný režim, extrémy ve výživě
Tipy od trenéra: chůze
Jak na duši: začátek změny životního stylu

Kapitola 3 – září ... 32
Naučte se od lékaře: léčba obezity, pravidelnost spánku
Výživové okénko: pravidelnost v jídle, alternativní výživové směry
Tipy od trenéra: vhodné pohybové aktivity
Jak na duši: rodičovská podpora, kolo změny, body shaming

Kapitola 4 – říjen ... 42
Naučte se od lékaře: návštěva lékaře – obezitologa, poruchy metabolismu tuků, přínosy spánku
Výživové okénko: makroživiny, vláknina
Tipy od trenéra: zdravý tréninkový plán
Jak na duši: revize cílů

Kapitola 5 – listopad ... 52
Naučte se od lékaře: zdravotní rizika obezity, jak na zdravý spánek
Výživové okénko: energetický příjem, velikost a počet porcí
Tipy od trenéra: společný volný čas
Jak na duši: jak odmítnout jídlo

Kapitola 6 – prosinec ... 62
Naučte se od lékaře: nedostatek spánku, typy obezity
Výživové okénko: čtení obalů potravin
Tipy od trenéra: rutinní pohyb
Jak na duši: nástrahy oslav

Kapitola 7 – leden ... 72
Naučte se od lékaře: syndrom obstrukční spánkové apnoe, udržení tělesné hmotnosti
Výživové okénko: vysoce zpracované potraviny, sladidla
Tipy od trenéra: bariéry ve sportu
Jak na duši: předsevzetí/rozhodnutí

Kapitola 8 – únor ... 80
Naučte se od lékaře: jojo efekt, léčba syndromu spánkové apnoe
Výživové okénko: výživa při sportu
Tipy od trenéra: posilování
Jak na duši: klidné stolování

Kapitola 9 – březen ... 88
Naučte se od lékaře: nemoc a sport
Výživové okénko: pestrost potravin
Tipy od trenéra: rekonvalescence
Jak na duši: jídlo z nudy

Kapitola 10 – duben ... 96
Výživové okénko: stres a jídelníček
Tipy od trenéra: přínosy pohybu
Jak na duši: stres, jídlo ve stresu

Kapitola 11 – květen ... 104
Naučte se od lékaře: poruchy příjmu potravy z pohledu lékaře
Výživové okénko: příjem a výdej energie, sůl
Tipy od trenéra: sportovní hodinky
Jak na duši: poruchy příjmu potravy z pohledu psychologa

Kapitola 12 – červen ... 114
Naučte se od lékaře: slovníček pojmů
Výživové okénko: vitamíny a minerální látky
Tipy od trenéra: aktivní volný čas
Jak na duši: zdravý životní styl a jeho vnímání

Kapitola 13 – červenec ... 122
Výživové okénko: tepelná úprava potravin, jídlo na cestách
Jak na duši: udržení změny životního stylu

Rozloučení ... 130
Sponzoři ... 131

PŘEDSTAVENÍ TÝMU ODBORNÍKŮ

Trenér

Ahoj, jmenuji se Patrik a v téhle brožuře budu vaším trenérem, průvodcem, který vám bude pomáhat s výběrem vhodných pohybových aktivit. V částech nazvaných Tipy od trenéra se vám budu snažit ukázat, že sport a pohyb je především zábava, a že když zvolíte ty správné aktivity, nebude to žádné trápení, a z výsledků budete nadšení.

V běžném životě by takovým trenérem mohl být třeba tělovýchovný lékař, fyzioterapeut, osobní trenér nebo kouč sportovních aktivit. Každopádně by to měl být někdo, kdo se vyzná ve zdravém pohybu, ale také ten, kdo chápe, že s kily navíc je někdy obtížné sportovat. Jeho úkolem je nejen vést vás ke sportu a každodennímu pohybu, ale také vám poskytnout podporu, povzbuzení a nasměrovat vás k dosažení cílů. Zároveň je důležité, aby respektoval vaše individuální potřeby a schopnosti a vytvořil plán, který je realistický, dostupný a udržitelný.

Mé rady se budou v textu objevovat pod piktogramem.

Lékařka

Ahoj, jmenuji se Klára a jako lékařka se věnuji rodinám s dětmi od narození do 19 let věku. Budu vás provázet na cestě za zdravým životním stylem, který je nejen důležitý pro to, abyste se cítili dobře, ale taky proto, abyste byli zdraví. Neboť je známo, že nadměrná tělesná hmotnost může vést k řadě zdravotních komplikací.

Na naší společné cestě si vysvětlíme, co všechno nadměrná tělesná hmotnost může způsobit, jaká je úloha lékaře, jakou pomoc lze od něho očekávat a též jak se na vyšetření u lékaře připravit. Budeme se potkávat v částech nazvaných Naučte se od lékaře, a protože se intenzivně zabývám i vlivem spánku na zdraví, setkáme se také v částech s názvem Rada od odborníka na spánek.

Závěrem mi dovolte, abych vám pogratulovala k rozhodnutí zlepšit svůj životní styl. Společně s ostatními členy našeho týmu jsme připraveni vás po celou dobu podporovat.

Části Naučte se od lékaře se budou objevovat pod následujícím piktogramem.

Rady od odborníka na spánek najdete pod piktogramem.

Nutriční terapeutka

Ahoj, jmenuji se Káťa a jsem nutriční terapeutka. V brožurce se budeme setkávat ve Výživových okéncích, kde si postupně probereme základy stravování, pravidlo zdravého talíře a dozvíte se, co jsou to základní makroživiny. V dalších kapitolách přijde na řadu i čtení informací na obalech, které vám pomůže lépe se orientovat v obchodě. Nevyhneme se ani oslavám, které přinášejí řadu otázek a těžkostí při redukci hmotnosti.

Vzhledem k tomu, že rozsah brožury je omezený, velkou část informací včetně tipů na recepty najdete na našich webových stránkách.

Doufáme, že si na konci brožury řeknete, že výživa přece není žádná věda a že vám již nedělá těžkou hlavu.

Tipy pro změnu stravovacích návyků se budou v textu objevovat pod piktogramem.

Psycholožka

Ahoj, jmenuji se Tereza a jsem psycholožka/psychoterapeutka. Psycholog /psychoterapeut je velmi zjednodušeně řečeno odborník na lidskou psychiku, který pomáhá tzv. léčit „duši“. (Psycholog je odborník, který vystudoval psychologii na vysoké škole. Psychoterapeut prošel dlouhodobým psychoterapeutickým výcvikem. Může a nemusí být i psychologem.) To znamená, že když máte nějaké trápení (třeba „špatné“ myšlenky nebo pocity, se kterými si nevíte rady), můžete vyhledat jeho pomoc a společnými silami zkoumat cestu, jak změnit to, co vás trápí. Právě to, že jde o společnou „práci“, je hodně důležité, bez vaší snahy vám ani nejlepší psycholog či psychoterapeut nepomůže.

A s čím může psycholog/psychoterapeut pomoci při změně životního stylu na cestě ke zdraví a spokojenosti se sebou samým? Například můžeme společně zkoumat a podporovat motivaci k dané změně, tedy hledat důvody, proč by bylo fajn začít něco v životě dělat jinak. Někdy nám taky jídlo slouží jako náhrada za nějakou jinou neuspokojenou potřebu. Prožívání emocí je taktéž velkým tématem, které ovlivňuje, co a kolik toho jíme, stejně jako způsoby, jak o jídle přemýšlíme. Tato a podobná témata jsou vhodná právě pro psychologickou spolupráci.

V této brožuře se psychikou zabýváme v částech nazvaných Jak na duši. Půjdeme společně cestou postupných pomalých změn, zaměříme se na překážky, které se mohou na cestě za změnou životního stylu objevit, a naučíme se, jak s nimi pracovat.

Rady Jak na duši najdete pod piktogramem.

JAK PRACOVAT S BROŽUROU

Brožura je koncipovaná jako praktický průvodce změnou životního stylu. Je rozdělena do 13 kapitol, kdy každá kapitola má název jednoho z měsíců v roce a je jakýmsi „krokem“ k postupné změně.

Změnou životního stylu vás bude provázet rodina Veselých – maminka Ingrid, taťka Jirka, syn Matyáš a dcera Nikol. Bydlí v domě, kde dříve žil a měl svou ordinaci vyhlášený lékař Alfréd Vízner. Ten, jako duch, provází naši rodinu celým příběhem a pozoruje, jak se jí daří. Kromě Veselých a ducha Alfréda se seznámíte i s dalšími odborníky, kteří budou předávat informace a zkušenosti z oblasti výživy, pohybu, psychiky a spánku.

A jak s brožurou pracovat?

Nejlépe pomalu, postupně a systematicky. Příběh rodiny Veselých sice začíná v červenci, ale vy můžete začít kdykoliv s tím, že při práci s brožurou budete postupovat od první kapitoly.

Jednotlivé kroky nemusíte zvládnout za měsíc, jak by mohlo z koncepce brožury vyplývat. Dopřejte si dostatek času, neboť každý bude mít své tempo. Ze zkušenosti vyplývá, že první změny mohou trvat déle. Tomu odpovídá i to, že jsou úvodní kapitoly delší a možná, že se k nim také budete v průběhu času vracet.

Všechny kapitoly mají podobnou strukturu. Najdete v nich vždy krátký příběh rodiny Veselých doplněný komiksem, který slouží k představení hlavního tématu dané kapitoly. Následují Rady odborníků, které jsou pro přehlednost označeny piktogramy a barevně odlišeny.

Co najdete v části Rady odborníků:

Výživové okénko obsahuje tipy od nutričních terapeutů. Přinášíme zde zejména praktické tipy na změnu stravovacích návyků. Dozvíte se v nich např. jak zkvalitnit jídelníček, jak nakupovat, zdravěji vařit nebo jak se vyznat v informacích o výživě, které se na nás hrnou z okolí.

Jak na duši je část, ve které se zaměříme na psychickou stránku změny životního stylu. Budeme se zde věnovat motivaci ke změně a vhodnému nastavení cílů, ale i práci s vnějšími a vnitřními podněty, které nám změnu životního stylu mohou komplikovat. Dozvíte se např. jak pracovat s emocemi nebo nástrahami oslav.

Tipy od trenéra jsou zaměřené na pohyb, který je nedílnou součástí zdravého životního stylu. Postupnými kroky vám ukážeme, jak s pohybem nejen začít, ale jak ho zařadit jako pravidelnou součást života.

Naučte se od lékaře je část vysvětlující různé odborné termíny, se kterými se u lékaře můžete setkat. V jeho rámci se mimo jiné také dozvíte, proč má každý jinou postavu či jaké komplikace může nadměrná tělesná hmotnost způsobit.

Rada od odborníka na spánek. Spánek má významný dopad na zdraví a tím i kvalitu života každého z nás. Zdravé spánkové návyky tak mohou zásadně ovlivnit změnu životního stylu. Proto jsme do některých kapitol zařadili i informace, jak si zdravé spánkové návyky vybudovat.

Tipy na úkoly se nachází vždy v závěru kapitoly. Většinou obsahují úkol týkající se výživy, motivace a pohybu. Je jen na vás, jestli se je rozhodnete plnit či nikoliv. Také se jimi můžete jen nechat inspirovat a vymýšlet své úkoly podle toho, na čem právě v rámci změny životního stylu pracujete. Součástí Tipů na úkoly jsou i záznamové archy nebo pracovní listy, které vám pomohou se zaznamenáváním pokroků. Najdete je v materiálech na internetových stránkách přes odkaz/QR kód uvedený v textu brožury.

Součástí každé kapitoly je i část „Recepty a jiné“, kde najdete např. zdravý recept nebo zajímavosti o potravinách.

Kapitoly pak končí jakýmsi shrnutím daného měsíce a najdete je vždy pod titulkem “Jak jsou na tom Veselí?".

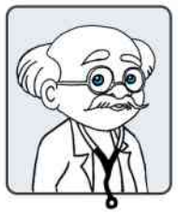
V některých kapitolách také najdete rady pro rodiče, tzv. rodičovské okénko.

Vzhledem k tomu, že se na tvorbě brožury podílelo mnoho odborníků s letitými zkušenostmi, podařilo se shromáždit více materiálů, než se do ní vešlo. Nechtěli jsme, abyste o ně přišli, proto jsme je umístili na internetové stránky. Rozšiřující texty a doplňující informace tak najdete po rozkliknutí odkazu/ načtení QR kódů uvedených v textu brožury.

Brožura není určena pouze rodinám, které řeší nadváhu či obezitu. Mohou s ní pracovat všichni, kteří se zajímají o zdravý životní styl. Díky brožuře si osvojíte účinné nástroje, jak být fit po všech stránkách.

PŘEDSTAVENÍ RODINY VESELÝCH

Duch Alfréd – průvodce

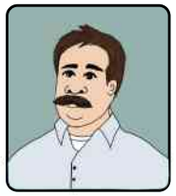


Duch Alfréd:

VĚK: *není znám, ví se jen, že žil v 19. století*
JMÉNO: *Alfréd Vízner*
BYDLIŠTĚ: *dům v Jabloňové ulici*
POVOLÁNÍ: *slovutný lékař všeobecného léčitelství, v současnosti průvodce zdravým životním stylem*
ZÁJMY: *tohoto času zdraví rodiny Veselých, jinak cestování, hudba a filatelie*
ZVLÁŠTNÍ ZNAMENÍ:
nerad hovoří o své minulosti

Dovolte, abych se představil – jsem Alfréd, duch zemřelého Alfréda Víznera, věhlasného lékaře žijícího na přelomu 18.-19. století. Dům v Jabloňové ulici obývám již velmi dlouho, ostatně, měl jsem tu i svou soukromou praxi, takže kam bych se hrnul, že. Zažil jsem již mnohé nájemníky, některé jsem snášel více, jiné méně, leč jako zlomový okamžik se ukázalo nastěhování rodiny Veselých. Podivná to sestava. Nedovedu si to racionálně ani metafyzicky vysvětlit, přirostli mi však nevídaně k srdci. O to více mě tíží jejich trápení, jim vzájemně skryté, mně však nadmíru evidentní. Rozhodl jsem se jim pomoci ze všech svých sil, protože bych této rodince přál ještě dlouhá léta pozemského života strávená v klidu a především ve zdraví.

Tatínek Jiří



Tatínek Jiří:

VĚK: *42 let*
JMÉNO: *Jiří Veselý*
BYDLIŠTĚ: *dům v Jabloňové ulici*
POVOLÁNÍ: *věčně uhnaný majitel stavební firmy*
ZÁJMY: *odpočinek, kutilství, motocykly, rodina a opět odpočinek*
ZVLÁŠTNÍ ZNAMENÍ:
vypadá to, že se drží stranou, ale dokáže zasáhnout v pravý čas

Ahoj, jsem Jirka Veselý, je mi 42 let a mám malou stavební firmu. Práci miluju, ale makám skoro 24/7, takže je jasný, že na sebe a svoje zdraví dost kašlu. Teď jsem byl ale na preventivní prohlídce a doktorka mi zjistila, že mám vysoký tlak a prý i našlápnuto na cukrovku. Trošku mě to zneklidnilo. Co mě ale fakt dostalo, byl moment, kdy jsem dupnul na váhu. To, že nejsem štíhlík, jsem věděl, ale 20 kg plus během pár let mě fakt dostalo. Takže, moji oblíbenci, rozumějte klobása a guláš se šesti, by měly zmizet v dáli. Ach jo. Prostě velká špatná. Na druhou stranu jsem rád, že vím, na čem jsem. Přece jen nejsem stará kára, ne?

Maminka Ingrid

Maminka Ingrid:

VĚK : *39 let*
JMÉNO: *Ingrid Veselá*
BYDLIŠTĚ: *dům v Jabloňové ulici*
POVOLÁNÍ: *ne-poučitelná učitelka angličtiny na střední škole*
ZÁJMY: *vše, co se týká zdravého životního stylu. Dle ostatních trochu „dietní pošuk", co chvíli neposedí.*
ZVLÁŠTNÍ ZNAMENÍ:
pro svou rodinu by šla světa kraj

Dobrý den, jmenuji se Ingrid Veselá, je mi 39 let a učím angličtinu na víceletém gymnáziu. Mým velkým koníčkem, kterým i žiji, je zdravý životní styl. Miluji pohyb, zdravé pokrmy, mnoho let jsem byla vegetariánkou (konkrétně do doby, než jsme s Jirkou založili rodinu, pak to již nějak nešlo).

Teď mám trochu obavy o zdraví své rodiny. Jiřímu zjistili vyšší tlak a také slyšel z úst lékařky, že má obezitu. Sice jsem mu to říkala opakovaně, ale lékař je lékař. Dělá mi starost i syn, u kterého se mi zdá, že v poslední době dost nabírá. Myslím si, že příčina netkví v domácí stravě, protože se snažím vařit zdravě, ale vše neovlivním...

Dcera Nikol

Dcera Nikol:

VĚK: *14 let*
JMÉNO: *Nikol Veselá*
BYDLIŠTĚ: *dům v Jabloňové ulici*
POVOLÁNÍ: *žákyně 8.třídy, po prázdninách ji již čekají přijímačky na střední školu*
ZÁJMY: *kreslení, anime, kamarádi*
ZVLÁŠTNÍ ZNAMENÍ:
hodně bojuje se stresem, ale vždy to zvládne!

Čau, jsem Nikola a je mi skoro 15. Po prázdninách půjdu do devítky a chystám se na gympl. V budoucnu bych chtěla být psycholožka. Asi proto, že u nás doma je to dost psycho – hahaha.

A moje zájmy? Děsně ráda kreslím a miluju anime. Podobně jako kámošky teď dost řeším sama sebe. Furt se porovnávám s ostatníma holkama a lidma z Instagramu. I když mi doktorka říkala, že jsem OK, mně se moje postava nelíbí. Možná je to taky tím, že když jsem ve stresu, ujíždím na jídle.

Syn Matyáš

Syn Matyáš:

VĚK: *12 let*
JMÉNO: *Matyáš Veselý*
BYDLIŠTĚ: *dům v Jabloňové ulici*
POVOLÁNÍ: *žák 6. třídy, po prázdninách již sedmák*
ZÁJMY: *skauting a vše kolem přírody, počítače*
ZVLÁŠTNÍ ZNAMENÍ:
trápí jej nadměrná hmotnost, ale je to bojovník se srdcem na pravém místě

Zdar, jsem Matyáš, je mi 12 let a po prázdninách půjdu do sedmičky. Do školy se mi moc nechce, bojím se, že to bude pěkně těžký. Ke všemu nás spojej s céčákama a mezi nima je takovej týpek, kterej si na mě dost dovoluje. Prej jsem BUŘT.

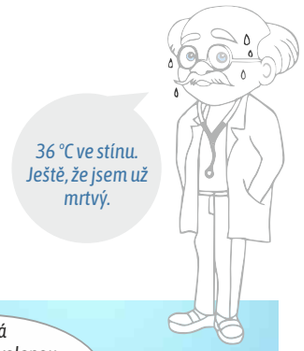
Já si to teda úplně nemyslím, chodím do skauta a tam máme pohybu dost. Je ale pravda, že máma mě pořád odhání od compu a nutí mě, ať se víc hejbu. V jednom kuse vymejšlí ňáký pohybový akce. Nejlíp s edukační náplní, jak ráda říká.

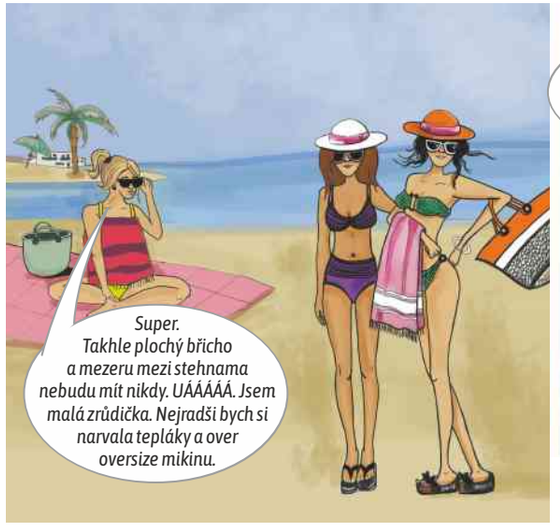
DOVOLENÁ U MOŘE ANEB ZAČÁTEK PUTOVÁNÍ RODINY VESELÝCH ZA ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM

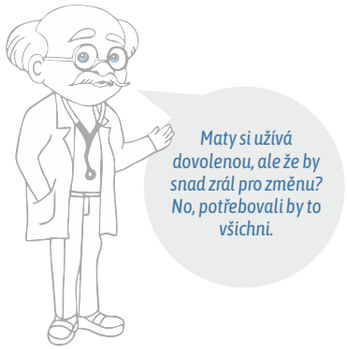
Rodina Veselých se po náročném školním roce rozhodla, že stráví 10 dní u moře. Koupou se, opalují se, užívají si výběr jídel při all inclusive stravování.

V každém členu rodiny ale klíčí pochyby – syn Matyáš si je vědom své nadváhy a má strach z posměchu ve třídě. Navíc mu vyšší hmotnost začíná samotnému vadit a chce změnu. Dcera Nikol leží na pláži, v jednom kuse se srovnává s ostatními, jí málo a je vybíravá. Taťka se sice vesele živí, ale hlodá v něm červík. Před prázdninami byl na krevních odběrech u lékařky a výsledky jsou nevalné, začínají se mu hlavou honit myšlenky o zdraví. Maminka vidí obavy svých bližních, ale pokračuje ve stereotypu: „Nikol, ty jez! Maty, ty nejez! Taťko, nepij!“

Všichni chodí pozdě spát (Maty s Nikol chatují s kamarády, Jirka s Ingrid vysedávají u skleničky vína a piva do noci). Ráno se pak nemohou vyhrabat z postele. Celý den proto polehávají na pláži a dohání noční nespaní.







Rady odborníků

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Hodnocení tělesné hmotnosti

K hodnocení tělesné hmotnosti se u dětí a dospívajících do 18 let používají percentilové grafy pro index tělesné hmotnosti (BMI, body mass index) vždy vztažený k věku a pohlaví. Pásmo BMI mezi 90. a 97. percentilem charakterizuje nadváhu, BMI nad 97. percentilem definuje obezitu. U dospělých je hodnocení jednodušší, nepotřebujete totiž percentilové grafy. Pokud je BMI 25-30 kg/m^2, jedná se o nadváhu, BMI nad 30 kg/m^2 je už obezita.

1.1 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem.

ZDE

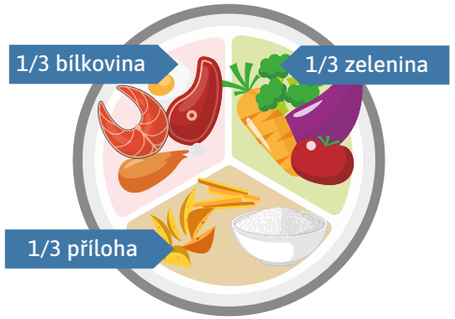
VÝŽIVOVÉ OKÉNKO – Jídlo na dovolené

All inclusive nabízí spoustu druhů jídel a nápojů a není lehké odolat pokušení ochutnat a sníst toho co nejvíc. Zde je pár základních tipů, jak si dovolenou užít, ale zbytečně nepřibrat. I na dovolené lze poskládat talíř s plnohodnotným jídlem.

1. Nejezte zbytečně pokrmy, které znáte z domova. Ochutnávejte co nejvíce nových potravin a chutí. Doma si pak můžete obohatit jídelníček.
2. Na talíř si dejte pouze takové množství, které plánujete sníst. Nechoďte si opakovaně přidávat.
3. Mezi případným přídavkem si dejte krátkou pauzu. Víte, že oči by často jedly, ale břicho už je plné.
4. Během dne si dopřejte svačinku, u večeře nebudete tak hladoví.
5. Nepřejídejte se, i když je jídla nadbytek.
6. Dávejte si pozor na sladké limonády, ledové tříště, rodiče na pivo a alkoholické drinky u bazénu. Obsahují hodně nadbytečné energie.

Jak si poskládat jídlo na talíř?

Ve výživě se orientujeme podle principu tzv. zdravého talíře. Takový talíř by měl obsahovat zdroj sacharidů (pečivo, těstoviny, rýži, amarant, quinou, bulgur, apod.), bílkovin (maso, ryby, sýry, jogurt, čočku, cizrnu, apod.), zeleninu, ovoce, ale i malé množství tuku.



O zdravém talíři se dozvíte více v následující kapitole. Zvídaví mohou prostudovat obrázky, které níže znázorňují zdravý talíř u dětí a dospělých v závislosti na tom, jestli se snaží zhubnout, nebo si udržet optimální tělesnou hmotnost.

Podrobnější text najdete v kapitole 2

Zdravý talíř

pro děti
1/3 příloha,
1/3 zelenina,
1/3 bílkovina

udržovací dospělý
½ příloha,
¼ zelenina nebo ovoce,
¼ bílkovina

redukční dospělý
½ zelenina,
¼ bílkovina,
¼ příloha

Ztrácíte se v tom, jaké potraviny jsou vhodnější a které by se v jídelníčku na dovolené tak často objevovat neměly? Pročtěte si následující tabulku a budete si určitě jistější.

	Vhodnější	Méně vhodné
Snídaně	• kus pečiva, hummus, zelenina • jogurt, müsli, čerstvé ovoce • sklenka džusu z čerstvého ovoce, voda	• párky, slanina, smažené vejce, plátky toustového chleba • donuty • sklenice pomerančového džusu
Přesnídávka	kopeček zmrzliny	více kopečků zmrzliny
Oběd	plátek ryby, zelenina, příloha	smažené kuřecí kousky, hranolky
Svačina	čerstvé ovoce, voda	zmrzliny, slazené nápoje
Večeře	• velká porce zeleniny • porce masa/sýra, příloha – např. dušená zelenina s bulgurem nebo rýží	• smažená ryba, pečené brambory, omáčka • smažené nudle • minizákusky

A jak vypadá kalorické srovnání obou jídelníčků? Dozvíte se pod následujícím odkazem.

1.2 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem. ZDE

TIPY OD TRENÉRA – Začínáme s pohybem

Znáte to... Dnes se rozhodnete, že od zítra začnete každý den naplno cvičit. Vydržíte to tři dny a ze cvičení vás bolí tělo tolik, že se další tři dny nemůžete hýbat vůbec. Proto je potřeba začít postupně, (po)malými kroky. Pokud jste se dosud nehýbali vůbec, začněte s pohybovými svačinkami. Postupně si dejte jako cíl pohybovou aktivitu 3krát týdně 30 minut a postupem času můžete navyšovat.

Pohybové svačinky jsou krátká cvičení, která zařadíte mezi jinak sedavé činnosti během dne. Rozproudí vám krev v těle a aspoň na chvíli si může mozek (a zadek) odpočinout. Tipy na pohybové svačinky najdete pod QR kódem i v úkolech níže.

1.3 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem. ZDE

JAK NA DUŠI – Motivace ke změně životního stylu

Pokud čtete tento text, předpokládáme, že ve vás minimálně klíčí motivace ke změně životního stylu. Prvním krokem ke změně je uvědomění, že ji zřejmě potřebujete. Pokud tedy vaše myšlenky směřují k tomu, že byste se rádi o změnu pokusili, udělali jste první veledůležitý krok.

V mnoha případech bývá impulsem ke změně výzva ošetřujícího praktického lékaře pro děti a dorost, který upozorní na nadváhu nebo obezitu, eventuálně jiné zdravotní dopady nevhodného životního stylu. Zdravotní důvody ke změně životního stylu jsou jistě velmi důležité, ale z praxe vyplývá, že jako motivace často fungují jen omezeně.

Motivací ke změně životního stylu bývají ve většině případů, zejména u dětí a dospívajících, spíše osobní důvody jako např. zapadnout do kolektivu vrstevníků, stačit ostatním ve sportu, moci si dovolit nosit moderní oblečení, vypadat dobře v plavkách, být atraktivní pro partnera či partnerku. U dospělých pak např. vypadat dobře na maturitním srazu po letech, zhubnout do svatebních či plesových šatů apod.

1.4 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem. ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Proč je dobré spát?

„ Every good day starts with a good night." (Každý dobrý den začíná kvalitním spánkem)

Spánek patří mezi základní potřeby organismu, během něhož dochází k regeneraci těla, upevnění paměti, ovlivnění imunitního systému a správné funkci hormonů. Dostatečně dlouhý a kvalitní spánek je pilířem zdravého životního stylu. Doporučená doba spánku pro děti ve věku 6 až 12 let je 9-12 hod denně, pro děti ve věku 12 až 18 let je to 8-10 hodin spánku denně. Nad 18 let věku je stanovena minimální délka spánku na 7 hodin denně. Dodržování délky spánku se často podceňuje.

RECEPTY A JINÉ

Domácí banánovo-tvarohová zmrzlina s borůvkami

Ingredience:

- *2 střední zralé banány (cca 2x 120 g)*
- *150 g polotučného tvarohu z vaničky*
- *100 ml polotučného mléka*
- *20 g čerstvých nebo mražených borůvek*

Počet porcí: 6 kusů

Postup:

Připravte si 6 nanukových forem o objemu 70 ml. Banány oloupejte a vložte do vyšší nádoby. Přidejte tvaroh a mléko a vše rozmixujte dohladka. Do směsi jemně vmíchejte borůvky. Vzniklou směs nalijte do připravených nanukových forem a vložte minimálně na 4 hodiny do mrazničky. Po zmrazení ihned podávejte.

Tip: Pokud máte rádi sladší zmrzlinu, můžete do směsi přidat lžičku medu nebo agávového sirupu.

Chcete svůj jídelníček obohatit o ryby? Na webu pro vás máme krásný recept na rybu pečenou v pečícím papíře. Najdete ho zde:

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Nikdy není pozdě na změnu, ale proč ji odkládat. Velké změny se dějí zejména prostřednictvím malých kroků. Jestliže ve vás klíčí myšlenka, že by bylo vhodné životní styl měnit, zkuste se inspirovat následujícími úkoly.

Výživa: *Po určitou dobu, kterou si sami zvolíte, se pokuste nahradit některé méně vhodné (kaloricky bohaté) potraviny vhodnějšími variantami. Zapisujte si své úspěchy do připraveného záznamového archu. Můžete si též určit, i konkrétně, kolikrát se má co povést. Je na vás, jakou frekvenci si nastavíte, zda 3krát týdně, 5krát týdně, jednou denně apod. Pravidelně si hodnoťte (např. po jednom týdnu), jak se dařilo.*

Pohyb: *Vyzkoušejte během následujícího týdne tyto pohybové svačinky:*

- *Při čištění zubů a u telefonování se procházejte.*
- *Nastavte si budík a po každé hodině, co jen sedíte, si stoupněte a 5 minut se procházejte (mimo školu).*
- *Při sledování televize zkuste 5 minut zvedat střídavě jednu a druhou nohu. Nezapomeňte udržovat rovná záda, aby pracovaly svaly celého těla.*
- *U déletrvajícího sezení si vzpomeňte na protažení. Stačí udělat pár kroužků hlavou, narovnat se v zádech a sednout si rovně. Protáhněte si ruce, dejte si je do týla a vzpažte.*
- *O přestávce ve škole nezůstávejte sedět na židli. Projděte se na toaletu, zajděte za kamarádem do vedlejší třídy, nejlépe na jiné patro, pokud to učitel dovolí.*

Úspěchy při zařazování pohybových svačinek můžete po vámi zvolenou dobu sledovat pomocí záznamového archu. Dále si můžete určit konkrétně, kolikrát chcete pohybovou svačinku zařadit. Opět záleží na tom, co je reálné – zda jednou denně, nebo vícekrát? Minimálně jednou týdně zhodnoťte, jak se vám dařilo v uplynulé době.

Motivace, cíle změny životního stylu: *Pokud uvažujete o změně životního stylu, zkuste se zamyslet nad tím, co by mohlo být vaší motivací. Můžete též začít uvažovat o tom, jakého cíle byste chtěli dosáhnout. Udělejte si pár poznámek o své motivaci.*

Záznamové archy k této kapitole najdete zde:

ZDE

…JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

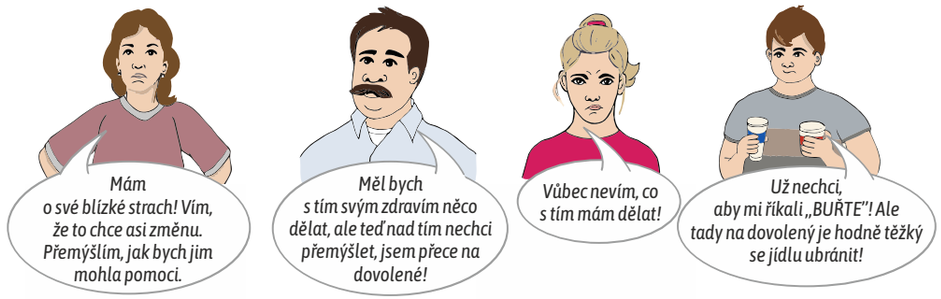
Jsem šťasten, že si ti mí Veselí začali alespoň trochu uvědomovat, že často nekonají zrovna dobro ve prospěch svého zdraví.

Ingrid si dělá starosti, což jí někdy donutí své bližní „sekýrovat". Přemýšlí intenzivně, co by pro rodinu mohla ještě více udělat.

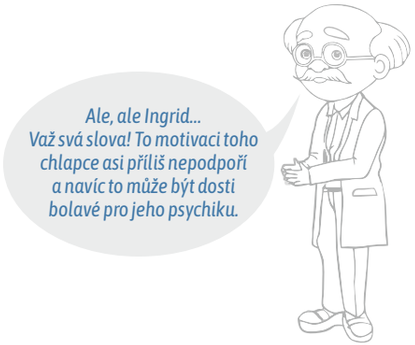
Jirka si asi už také začíná připouštět, že bude třeba zaměřit se na své zdraví, ale řešení odkládá, až se vrátí z dovolené.

Matyášovi se do mysli vkrádají myšlenky na situace, kdy musí snášet posměšky kvůli svému vzhledu. Nu což, snad i to může být určitou motivací, aby přemýšlel o změně.

A Nikol, chuděra malá, ta je v zajetí srovnávání s druhými a negativního smýšlení sama o sobě. Tuším, že moc nevidí cestu, jak z toho ven.



....A JEŠTĚ MALÉ RODIČOVSKÉ OKÉNKO



Ukazuje se, že k efektivitě vedení dětí ke zdravému životnímu stylu nepřispívají příliš zákazy, příkazy, hodnotící či srovnávající poznámky. Naopak, necitlivá komunikace s dítětem zvyšuje nebezpečí vzniku nesprávných stravovacích návyků a může ho učinit náchylnějším jak k obezitě, tak k poruchám příjmu potravy.

1.5 Podrobnější informace najdete zde:

ZDE

VESELÍ JDOU DO AKCE

Od dovolené se toho moc nezměnilo. Děti stále chodí pozdě spát – buď chatují s kamarády, nebo hrají online hry a ráno se nemůžou vyhrabat z postele.

Tatínek chrápe a je unavený, maminka nevyspalá z tatínkova chrápání. Kromě toho jí nedají spát rady, co si přečetla na internetu o jídelníčku a novém životním stylu.

Nikol narazila při prohlížení Instagramu na alternativní způsoby stravování a videa se cvičením na ploché břicho a hit leginlegs. Maty diety neřeší, těší se na skautský putovní tábor a trochu se bojí, aby všechny ty kilometry zvládl.

Všem se ale honí hlavou, že takhle by to být nemělo.

Mamince Ingrid z toho jde hlava kolem, a když už takhle probdí několikátou noc, napadne ji poradit se s dětskou lékařkou. Ta jim přece už na minulé kontrole říkala, že se Matymu zvýšilo BMI a říkala něco o obezitě. Maty se rozhodne, že se kilometry nedá zastrašit a že bude trénovat. Několik dní před táborem si vymyslel strategii! Denně ujde více než 10 000 kroků!

A ono to jde! Maty na táboře září štěstím a postupně si dále buduje fyzičku. Maminka zavolala paní doktorce a jsou objednáni na kontrolu, kde společně všechno proberou. Vypadá to, že maminka, Matyáš a Nikol mají nakročeno do akce! A doufejme, že v tatínkovi motivace ke změně také postupně klíčí!

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Zdravý talíř

O zdravém talíři jste již krátce četli v minulé kapitole. Je to grafické rozložení jednotlivých složek potravy (zdroj sacharidů, bílkovin, tuků plus doplnění o ovoce a zeleninu), které vám může pomoci se základní změnou ve složení vašeho jídelníčku.

Zdravý talíř pro děti – redukční

Talíř si představíme rozdělený na třetiny – první část patří bílkovinám, druhá sacharidům a poslední zelenině/ovoci. Na tepelnou úpravu nebo na namazání počítáme s malým množstvím tuku.

Zdravý talíř pro dospělé – redukční

Polovinu talíře zaujímá zelenina, ¼ patří bílkovinám, ¼ sacharidům. Na tepelnou úpravu nebo na namazání počítáme s malým množstvím tuku.

Zdravý talíř pro dospělé – udržení hmotnosti

Polovina talíře patří sacharidům, ¼ bílkovinám a ¼ zelenině. Na tepelnou úpravu nebo na namazání počítáme s malým množstvím tuku.

Grafické znázornění zdravého talíře najdete v kapitole 1.

Pro tipy na hlavní jídla dne prozkoumejte naše stránky:

Jak jste na tom s výživou?

Vaše znalosti si můžete ověřit v kvízu na webu.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Pitný režim

Dodržování pitného režimu je zásadní pro zdravé fungování těla. Potřeba množství tekutin se mění v závislosti na věku a hmotnosti, dále záleží i na teplotě prostředí a zdravotním stavu (při průjmech nebo horečce je proto nutné příjem tekutin zvýšit).

Základem vašeho pitného režimu by měla být čistá voda či neslazený čaj. Vodu můžete ochutit bylinkami nebo ovocem (na citron pozor, jeho kyselost může narušovat zubní sklovinu). Do pitného režimu dětí rozhodně nepatří energetické nápoje ani alkohol. Džusy a smoothie se mohou zdát jako zdravý nápoj, ve skutečnosti ale skrývají velké množství cukrů. Podobnou nálož cukrů najdete i ve slazených limonádách. Energie jedné skleničky takové limonády se rovná malé svačině. Věděli jste, že na výrobu 1 litru „pravého" džusu je potřeba vymačkat 2 kg pomerančů? Ale takové džusy jen málokdy najdete v obchodech.

Podívejte se na naše webové stránky, kde se o skrytých cukrech v nápojích dozvíte více.

2.2 Podrobnější text najdete zde:

ZDE

TIPY OD TRENÉRA – Chůze

Chůze je nejpřirozenější pohyb a může ho dělat každý, kdykoli, kdekoli. Je nám jasné, že samotná chůze nemusí každého bavit – jak si ji tedy zpříjemnit?

- Vezměte na procházku pejska (klidně i půjčeného od sousedů)
- Poproste kamaráda/kamarádku, aby se šli projít s vámi
- Procházkou dojdete mamce do obchodu pro zapomenutou věc z nákupu
- Chůzi v lese si zpříjemníte poslechem hudby/ podcastu – aspoň se něco dozvíte!

Sledujte počet kroků na fitness náramcích a pozorujte, jak se zlepšujete

2.3 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem.

ZDE

NAUČTE SE OD LÉKAŘE 1 – Doporučený počet kroků ke zdraví

WHO (Světová zdravotnická organizace, World Health Organization) doporučuje 8.000 kroků jako vhodný počet, který máme za den ujít. Je jasné, že tento počet nemůžete mít každý den – někdy jste nemocní nebo se necítíte dobře. Ostatní dny byste se ale tento cíl měli pokusit naplnit či překonat. 10.000 kroků za den je pak hodnoceno jako dostatečné množství kroků k upevnění zdraví a prevenci srdečních onemocnění. Jestli ale váš dosavadní průměr kroků byl třeba 1.500, protože nejste od přírody aktivního založení nebo máte sedavé zaměstnání, zkuste začít tím, že si každý týden navýšíte původní počet kroků třeba o 500. I tato malá změna je pro vaše tělo důležitá.

JAK NA DUŠI – Jak "nepřepálit" start

Když se do něčeho v životě pustíte, může se stát, že vás to trochu pohltí a začnete se určitou věcí až extrémně zabývat. Hlavně, když vám třeba na úspěchu hodně záleží nebo si to prostě moc přejete. Stejné je to i s hubnutím, se změnou tělesných proporcí, budováním fyzické kondice nebo s udržením zdravé hmotnosti. Důležité je si uvědomit, že i když může být rychlá změna lákavá a jste ochotní pro to v danou chvíli obětovat hodně, nebude to nejspíš cesta k trvalému úspěchu. Je nezbytné nastavit takové změny, které jsou dlouhodobě udržitelné a pro tělo bezpečné.

Jediná změna, která je udržitelná, je tedy ta, která je příjemná nebo vám aspoň nezatěžuje život natolik, abyste ji nedodržovali. Tato změna respektuje vaše potřeby, zájmy, životní situace apod. Životní styl je třeba si nastavit způsobem, abyste si dokázali představit, že takto fungujete týdny, měsíce i roky, respektive abyste tak dokázali žít trvale. Nejde o závod ve shazování kilogramů, ale o cestu k větší spokojenosti se sebou samým.

2.4 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 3 – Extrémy ve výživě

Přerušovaný půst, keto dieta, vyřazování pečiva a příloh, intuitivní stravování nebo snad nízkotučná dieta? Internet i časopisy jsou plné chytrých rad a je těžké se v té motanici orientovat.

Jak poznáte „zrádnou dietu"

- Slibuje rychlé hubnutí.
- Nutí vás vyřadit z jídelníčku mnoho potravin.
- Je spojena s užíváním různých doplňků stravy.

Čím se tedy řídit?

- Hlavním cílem není ani tak hubnout kila, jako naučit se správně a vyváženě jíst.
- Informace vždy hledejte na ověřených portálech (viz dokument na webu s doporučením odborníků).
- Nebojte se svěřit se do péče odborníka (nutričního terapeuta nebo nutričního specialisty).
- Nikdy se nesnažte hubnout, když to nepotřebujete.
- Nechtějte všechno hned, malé kroky vedou k velkým věcem.

Cesta k cíli nevede přes zákazy, ale úpravu životního stylu. Buďte proto chytří, jezte pestře a soustřeďte se na kvalitu.

2.5 Podrobnější informace najdete zde

ZDE

NAUČTE SE OD LÉKAŘE 2 – Jak je tělesná hmotnost regulována

Naši tělesnou hmotnost ovlivňuje příjem a výdej energie. Na řízení těchto složitých procesů se podílí řada vnitřních a vnějších faktorů.

Mezi vnitřní faktory patří třeba genetické pozadí, které se podílí na efektivitě trávení a chuťových preferencích. Významnými vnitřními faktory jsou i psychika a hormony. Věděli jste, že na vaši hmotnost mají vliv i střevní bakterie?

Vnější faktory, které ovlivňují tělesnou hmotnost, jsou stravovací návyky a sociální vlivy (výběr potravin, ale i působení reklamy v televizi nebo v sociálních médiích). Samozřejmě velmi důležitou součástí je energetický výdej – hýbete se, či spíše vysedáváte před obrazovkami? Regulace tělesné hmotnosti je složitá, některé faktory můžeme ovlivnit, některé jen částečně a některé vůbec. K celkově zdravému životnímu stylu tedy vede rovnováha mezi zdravou stravou, pravidelnou fyzickou aktivitou a dalšími prospěšnými návyky.

2.6 Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem.

ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Spánek a obezita

Spánek a obezita spolu úzce souvisí. Nepravidelnost spánku a probdělé noci mají vliv na tvorbu řady hormonů (látky, které ovlivňují fungování celého těla) jako kortizolu, katecholaminů, leptinu, ghrelinu a dalších.

Tyto hormony mění energetické hospodaření a tělo se přepne do úsporného režimu. Stoupají pocity hladu a chutě na sladká a tučná jídla. Energie z tohoto jídla se ukládá do tukových zásob organismu, a navíc se zpomaluje její využití. Roste tak hmotnost a riziko obezity, vysokého tlaku, cukrovky (diabetu 2. typu), ztučnění jater a ukládání tuků do stěny cév. Jednoduše řečeno, pokud se dobře nevyspíte, chybí vám energie, kterou pak doháníte jídlem.

RECEPTY A JINÉ

Snídaně je základ dne. Snídani sestavujeme podle principu zdravého talíře stejně jako zbývající jídla během dne. Proč je snídaně vlevo vhodnější?

Vhodná snídaně

Celozrnná houska s tenkou vrstvou žervé, s plátkem sýra s ledovým salátem a rajčátky

Nevhodná snídaně

Houska s máslem a tvrdým salámem

Obědy. Pokud to jen trochu jde, choďte na obědy do školní jídelny. Popř. si noste obědy s sebou, může se jednat o plněné tortilly nebo sendviče, doplněné krabičkou zeleniny. Rozhodně se nenechte zlákat fast foodem!

Večeře. Večeři neodbývejte, protože organismus v noci regeneruje a k tomu potřebuje energii. Určitě neplatí, že k večeři stačí zelenina. Zároveň by však jídlo na večeři nemělo být největším jídlem dne, pozor proto na přejídání. Často se lidé přes den odbývají a večer „dojídají", co přes den nestihli. Večerní příjem pak může být i polovinou celkového denního příjmu energie.

Večeře nemusí být teplá, ale zejména v zimních a jarních měsících potěší teplá polévka. Na polévku můžete s výhodou využít luštěniny, obsahují bílkoviny a celkově dobře sytí. Na velikosti porce polévky nešetřete, večeřová polévka má objem kolem 350-400 ml.

Overnight Oats

Počet porcí: 1 porce

Ingredience:

- *60 g jemně mletých ovesných vloček*
- *100 ml polotučného mléka*
- *½ lžičky chia semínek*
- *1 lžíce strouhaného kokosu*
- *½ lžičky medu*
- *½ banánu*
- *½ hrstky malin*

Postup:

V misce smíchejte vločky s mlékem, chia semínky, kokosem, medem a půlkou rozmačkaného banánu. Směs dejte do lednice a nechte ji odležet přes noc. Ráno přidejte maliny a druhou polovinu banánu nakrájenou na kolečka. Pro krémovější konzistenci můžete přidat lžíci bílého jogurtu.

Tip: Pro obměnu chuti můžete použít jiné ovoce, jako například jahody, borůvky nebo mango.

Recept na domácí müsli tyčinky najdete v galerii.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

V předchozím textu jste se dozvěděli mnoho zajímavostí z oblasti výživy, pohybu i udržování psychické pohody. Na tomto místě na vás opět čekají tipy na úkoly, které vás mohou posunout při změně životního stylu o kousek dál.

Výživa: *Hlídejte si množství slazených nápojů v jídelníčku. Zaznamenávejte do připraveného archu vypité slazené nápoje. Zmapujte si tak, kolik slazených nápojů konzumujete a případně začněte snižovat jejich množství – nahrazovat je nápoji s menším množstvím cukru nebo neslazenými. Úspěchem bude, pokud se vám podaří snížit vypité množství slazených nápojů. Záznamový arch můžete využít po nějakou dobu a množství slazených nápojů jeho prostřednictvím sledovat a průběžně hodnotit.*

Pohyb: *Udělejte si rodinnou soutěž v krokování. Využijte chytré hodinky, aplikaci počítající kroky v mobilním telefonu nebo krokoměr. Každý z rodiny bude zapisovat počet kroků denně do připravené (či jiné) tabulky. Po týdnu kroky sečtěte a udělejte průměr za den! Každý člen rodiny si může předem za vítězství zvolit malou odměnu, do jejíž realizace se případně může zapojit celá rodina, např. rodinný výlet, lasergame, bowling apod.*

Motivace, cíle změny životního stylu: *V minulé kapitole jste byli vyzváni, abyste přemýšleli nad svou motivací ke změně životního stylu nebo i nad cílem, kterého byste chtěli dosáhnout. Zkuste si na tomto místě vyplnit pracovní list, který vás může více nasměrovat k určitému cíli změny životního stylu a zmapovat motivaci pro jeho dosahování. Budete v něm pracovat se škálou – stupnicí. K pracovnímu listu se můžete pravidelně vracet a jeho prostřednictvím hodnotit posun ke zdravějšímu životnímu stylu.*

Záznamové archy k této kapitole najdete zde:

ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Tak se mi pozdává, že motivace Veselých ke konání dobra pro vlastní zdraví stoupá.

Maminka Ingrid se vrhnula na hledání odborníků. Škoda, že jsem mrtvý, poradil bych rád osobně a ušetřil bych Ingrid čas!

Bláhová Nikol se rozhodla zhubnout pomocí jakési vegetariánské stravy. Prý bude jíst jenom rostlinné potraviny, jako nějaká její družka z toho jejich mobilního zářiče.

Matyáš je odhodlaný. Rozhodl se denně chodit a překonávat metu 10 000 kroků, aby nezaostával na táboře za svými druhy.

A s Jirkou soucítím. Roste v něm strach z infarktu. Doufám, že se právě strach stane hnací silou, aby se nad sebou zamyslel a něco změnil.

VESELÍ PŘEPÁLILI START

Veselí jsou v plné zbroji. Paní doktorka jim poradila pár tipů a tak si rodina Veselých nakoupila spoustu zdravých a super potravin, ale neumí je správně upravit.

Taťka „najel“ na systém „nežer a zhubni“ a v noci vymetá lednici. Vyrazí do posilovny a na týden se odepíše.

Nikol se snaží o veganství. Cvičí jak zběsilá, ale netěší ji to.

Maty cítí, že by to chtělo zdravý rozum, snaží se jíst pravidelně. S mamkou najedou na přípravu svačin a učí se snídat. Jeho předsevzetí dělat 10 000 kroků je to tam! Maminka ho nutí běhat, což Matyho moc nebaví. Matymu se sice podařilo zlepšit si přes léto fyzičku a zhubnout nějaké to kilo, jeho spolužáci se mu ale i tak smějí a Matymu se kvůli tomu ani nechce chodit do školy.

Chaos a zmar vládne u Veselých, každý chce k jídlu něco jiného, maminka nestíhá jídlo připravovat a propadá hysterii. Navíc četla, že má chodit včas spát, ale jak to má všechno stihnout?

Děti jsou unavené, protože chodí stále pozdě spát a ráno vstávají brzy do školy. Poté spí dlouho o víkendu.

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Pravidelnost a zase pravidelnost

Dodržování pravidelnosti ve stravování i v denním režimu vám může pomoci v lepší kontrole hladu, zajistí vám dostatek energie během celého dne a může vám pomoci i zkvalitnit spánek a zlepšit psychické zdraví.

Zkuste proto dodržovat následujících 5 kroků vedoucích k pravidelnosti:

1. Jezte pravidelně 5krát denně s jednotlivými odstupy 2-3 hodiny mezi jídly. Snídaně a oběd jsou větší jídla, svačiny a večeře by měly být lehčí.
2. Pravidelně snídejte.
3. Hlídejte si, aby poslední jídlo bylo minimálně 2 hodiny před spaním.
4. Dodržujte pravidelný pitný režim, k pití volte čistou vodu, neslazený čaj nebo vodu ochucenou bylinkami či ovocem.
5. Jezte v klidu, soustřeďte se a nevěnujte se během jídla jiným činnostem (jako je např. sledování televize, mobilu). Zkuste si hlídat i rychlost jedení – v tomto případě první nevyhrává. Konzumace jídla by měla být společenská záležitost, tzn. v kruhu rodiny či přátel (a nikoliv o samotě s mobilem).

3.1 Podrobnější text najdete zde:

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Alternativní výživové směry

Důvodů, proč lidé začnou jíst „jinak“, může být celá řada – nejčastěji se jedná o důvody ekologické, etické, náboženské nebo zdravotní, v případě dospívajících bývá v pozadí touha po autonomii i jisté revoltě. Mezi alternativní způsoby stravování můžeme řadit třeba paleo dietu, přerušovaný půst nebo low carb dietu, nicméně většinou si pod uvedeným pojmem představíme vegetariánství a jeho různé podoby. Obecně je jako vegetarián označován člověk, který nekonzumuje maso. Vegetariánství se dělí do několika podskupin podle rozsahu omezení konzumace potravin živočišného původu. Jednou z nich je i veganství, tedy cílené vynechávání všech živočišných produktů.

Pro a Proti

Stoupenci vegetariánství bývají často nekuřáci, abstinenti a jejich jídelníček se vyznačuje vyšším příjmem antioxidačně působících látek (čili látek zpomalujících poškození buněk, můžeme je najít v některých druzích ovoce, zelenny, ořeších apod.), vlákniny, některých vitamínů a minerálních látek. Na druhou stranu přijímají méně nasycených mastných kyselin a cholesterolu. Ve výsledku bývají štíhlejší, méně často trpí nemocemi srdce a cév a některých typů nádorů (např. nádory tlustého střeva).

Při nesprávně složené vegetariánské stravě může dojít k nedostatku některých klíčových složek potravy. Mohou chybět bílkoviny nebo další makroživiny, je proto velmi důležité dbát na správnou skladbu jídelníčku dle pravidla zdravého talíře (jenom místo masa či ryby zvolíte vámi preferovanou variantu bílkoviny). Nedostatek se může projevit i u dalších živin, jako jsou vitamíny B12 a D, jód, vápník, železo, zinek a omega-3 mastné kyseliny. Vitamín B12, který je obsažen pouze v živočišných produktech, je nezbytný pro správnou funkci nervového systému a tvorbu červených krvinek. Nedostatek vitaminu D může ovlivnit zdraví kostí, zatímco nedostatek železa může vést k chudokrevnosti. Bez dostatečného příjmu jódu nemůže správně fungovat štítná žláza, vápník a zinek jsou důležité pro růst a vývoj.

Potenciální rizika nejčastěji vycházejí ze špatné skladby stravy, jako je tomu například u tzv. americké formy vegetariánství – její stoupenci sice nejedí maso, ale klidně si dopřejí hranolky, colu a pochutnají si na sladké tyčince.

Veganství je ztíženo dodržováním mnoha pravidel. Stoupenci musí svoji stravu obohacovat o chybějící složky formou doplňků stravy nebo obohacených (fortifikovaných) potravin (vitamín B12, B2, D, vápník, železo). Tento způsob stravování je nevhodný pro děti do 2 let. Důvodem je nízký příjem plnohodnotných bílkovin, což se může negativně odrazit na růstu i psychomotorickém vývoji. Malým dětem také neprospívá vysoký příjem vlákniny. Nadbytek vlákniny je spojen se zhoršeným vstřebáváním železa a vápníku.

3.2 Podrobnější text o alternativních směrech a například i tabulku, jak jednotlivé potraviny vhodně zaměňovat, najdete zde:

ZDE

Jak zajistit dostatečný příjem rizikových nutričních látek? V tabulce najdete inspiraci, z jakých potravin poskládat komplexní jídelníček.

Bílkoviny	Luštěniny a výrobky z nich (tofu a další výrobky ze sóji, tempeh) Celozrnné obiloviny Ořechy, semena Ořechová „másla“ Veganská bílkovina v prášku (mandlový protein, konopný, dýňový, hrachový)
Vápník	Čínské zelí, brokolice, kapusta Mák Obohacené potraviny – např. rostlinné nápoje, zakysané výrobky
Železo	Pestrá veganská strava Doplňky stravy
Vitamín D	Sluneční záření Obohacené potraviny Doplňky stravy
Omega-3 mastné kyseliny	Chia semínka, lněná semínka Řepkový, sezamový olej Vlašské ořechy
Vitamín B12	Mořské řasy Fermentované potraviny Obohacené potraviny

TIPY OD TRENÉRA – Výběr vhodné pohybové aktivity

Vybrat si vhodnou pohybovou aktivitu není vůbec jednoduché. Pro začátek je dobré vybrat si aktivitu, kterou jste dělali dřív. Pokud jste teda ve školce chodili na fotbal, zkuste si jít zakopat s tatínkem na hřiště. Jestli jste chodili na plavání, vyzkoušejte nejbližší bazén.

Pohyb nemusí být přímo sportovní kroužek, počítáme i procházku s fotografováním nebo skautem, kde si s kamarády zahrajete nejrůznější hry, a ještě se naučíte něco o přírodě kolem vás. Pokud již od dětství ke sportu nemáte příliš blízko, zvolte takovou aktivitu, na kterou nebudete sami. Chodí váš kamarád na dramatický kroužek? Jděte s ním! Pohyb by pro vás neměl být za trest. Měl by to být způsob odreagování a čas strávený pohybem by vám měl přinášet pocity radosti a štěstí.

3.3 Podrobnější text najdete zde:

ZDE

....A JEŠTĚ MALÉ RODIČOVSKÉ OKÉNKO

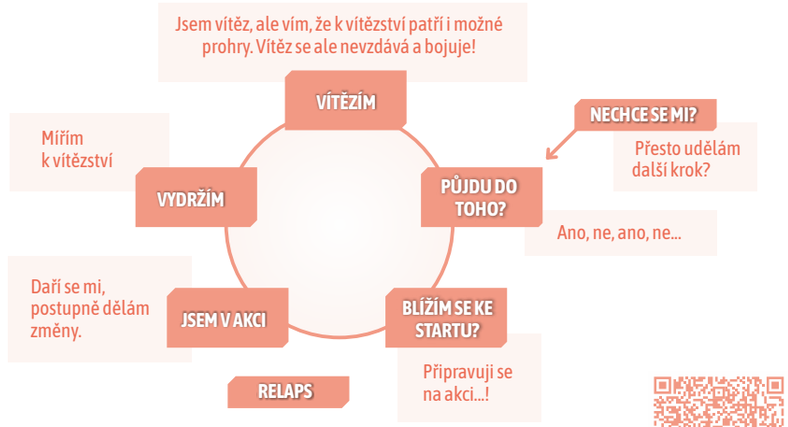
Pár rad pro rodiče do začátku – jak podpořit dítě v pohybové aktivitě:

1. **Podpora a povzbuzení:** Buďte dítěti oporou a povzbuzujte ho k tomu, aby se zapojilo do různých pohybových aktivit. Ukažte mu, že věříte v jeho schopnosti a že ho podporujete.
2. **Najděte vhodnou aktivitu:** Najděte pohybovou aktivitu, která dítě bude bavit a která je vhodná pro jeho zdravotní stav a schopnosti. Ne každé dítě má rádo tradiční sporty jako fotbal nebo basketbal, takže zkuste najít něco, co ho opravdu zaujme. Nemusí se vždy jednat o pohybový kroužek (více se dozvíte v následujících kapitolách).
3. **Vytvořte plán:** Pomozte dítěti vytvořit reálný a dostupný plán pro sportování. Dohodněte se společně na čase, frekvenci a druzích pohybových aktivit, které bude dítě provozovat.
4. **Zábava:** Propojte pohyb se zábavou. Hrajte spolu hry, pořádejte soutěže nebo se zapojte do skupinových aktivit, které dítě bude mít rádo.
5. **Vzor:** Buďte vzorem pro dítě. Pokud ukážete zájem o sport a aktivní životní styl, pravděpodobně bude dítě motivovanější k tomu, aby vás napodobilo.
6. **Pozitivní posílení:** Po chvíli sportování pochvalte dítě za jeho snahu a úspěchy. Pozitivní posílení může dítě motivovat k pokračování.
7. **Trpělivost:** Pamatujte, že ne všechny děti budou okamžitě nadšené z myšlenky pohybu, ale důležité je být trpělivý a podporovat je na jejich cestě k aktivnějšímu životnímu stylu.

JAK NA DUŠI 1 – Kolo změny

Na tomto místě bychom vás rádi seznámili s pomůckou, které říkáme „kolo změny“. Dodejme, že k jejímu vytvoření nás inspirovala kniha W. R. Millera a S. Rollnicka Motivační rozhovory. Jedná se o schéma, které ukazuje, že každá změna má určité fáze. Aby člověk mohl postoupit do další z nich, musí přijít vhodná motivace a strategie chování k tomu, aby překonal překážky, které se mohou objevit. Cílem schématu je ukázat, že chcete-li dosáhnout určité změny, v našem případě změny životního stylu a snížení nadměrné tělesné hmotnosti, musíte si uvědomit, v jaké fázi změny se nacházíte a dle toho hledat i vhodnou formu motivace a strategii chování.

Motivační rozhovory také přinášejí důležité poselství, že přirozenou součástí jakékoliv změny je možnost (nejednoho) selhání. V žargonu Motivačních rozhovorů se takovému selhání – vypadnutí z kola změny – říká RELAPS. Avšak víte-li, že jde o naprosto přirozenou věc, dává vám to sílu k hledání cesty jak do kola změny opět nastoupit.



3.4 Podrobnější postup, jak pracovat s kolem změny, najdete zde: ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Pravidelnost spánku

Pravidelnost spánku je stejně důležitá jako pravidelnost v jídle a v pohybu. Pravidelný spánek, kdy usínáte a vstáváte ve stejný čas, pomáhá tělu správně rozvrhnout energii během celého dne (vyšší aktivita dopoledne a odpoledne, nástup zklidnění ve večerních hodinách).

JAK NA DUŠI 2 – Body shaming

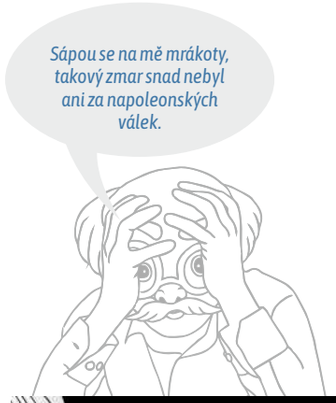
Termín body shaming se týká obou dětí z našeho příběhu. Nikol i Matyáš se potýkají s negativními pocity ohledně svého vzhledu. Matyáš již čelí posměškům, týkajícím se jeho nadváhy ze strany spolužáků. Nikol se právě body shamingu bojí, proto postavu neustále řeší a ve snaze dosáhnout vysněné postavy sahá k určitým extrémům ve stravovacích a pohybových návycích.

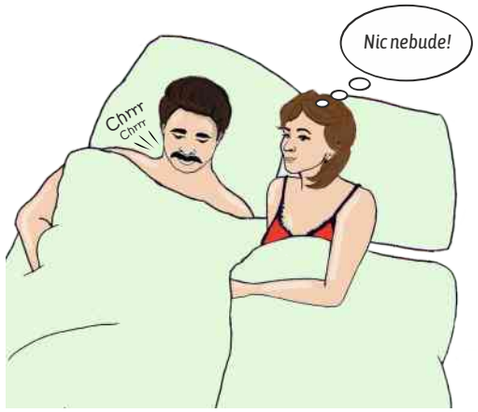
Jako body shaming označujeme různé formy zahanbující kritiky až ponižování, zaměřené na tělesný vzhled člověka. Urážky se obvykle dotýkají tělesné hmotnosti, tvaru postavy či vizáže jako takové, mohou to být ale i narážky na naše vlastnosti. Nejlepší ochranou před body shamingem je zdravé sebevědomí a sebehodnocení, tedy naše schopnost podporovat se svými přednostmi a umění přijímat se i se svými „nedostatky“. Podpůrné jsou pro nás rodinné zázemí, ale také naše kamarádské vztahy a tolerance k různorodosti. Je důležité o sobě i ostatních mluvit s respektem a neakceptovat případné urážky.

I vy sami se zkuste zamyslet, jak někdy popisujete lidi ve svém okolí. Jste vždy laskaví?

3.5 Podrobnější text najdete zde: ZDE

O PÁR DNÍ POZDĚJI





NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Léčba obezity

Léčba nadměrné tělesné hmotnosti spočívá jednak ve snaze snížit množství tělesného tuku a navýšit množství svalové hmoty a jednak v léčbě případných komplikací spojených s nadměrnou tělesnou hmotností (např. zvýšeného krevního tlaku).

Základem léčby je změna životního stylu, která je postupná, dlouhodobá a často celoživotní, změny tedy nelze očekávat ze dne na den.

Existují i jedinci, kteří přes veškeré snahy každodenně bojují se svými kilogramy. Zde lze uvažovat o silném naprogramování biologických pochodů tak, že úbytek hmotnosti či její optimalizace je někdy až nemožná. V takovém případě je možné zahájit léčbu léky (více vám poví váš lékař). Při vyšších stupních obezity nebo v případech, kdy jsou přítomny závažné komplikace obezity (např. těžko léčitelná cukrovka nebo vysoký krevní tlak), se přistupuje k tzv. metabolicko-bariatrické operaci. Zákrok se provádí především na žaludku, kde se různými metodami zmenšuje jeho objem, případně se zkracuje délka tenkého střeva.

3.6 Více o léčbě obezity se dozvíte zde: ZDE

KONEC ZÁŘÍ

RECEPTY A JINÉ

Svačiny jsou lehčí jídla během dne, díky kterým zajistíme tělu dostatečný přísun energie na potřebné aktivity a zároveň zabráníme tomu, abychom před hlavními jídly měli „vlčí hlad“.

Jakou svačinu byste si vybrali s sebou do školy nebo práce?

Recept na ovesné mrkvové sušenky

Ingredience:

- *1 hrnek ovesných vloček*
- *1 hrnek polohrubé mouky*
- *1 hrnek strouhané mrkve*
- *1/4 hrnku cukru*
- *1/2 hrnku rozinek*
- *1/2 hrnku rostlinného oleje*
- *2,5 lžičky prášku do pečiva*
- *1 lžička mleté skořice*
- *1/2 lžičky soli*
- *1 vejce*

Postup:

Všechny suroviny smíchejte dohromady do jednotné směsi. Plech vyložte pečicím papírem a pomocí lžičky tvořte malé hromádky ve tvaru sušenek. Pečte v troubě předehřáté na 170 °C do doby, než okraje sušenek začnou růžovět.

Další fotografie k této kapitole najdete zde: ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Zdá se, že naše rodinka při změně životního stylu poněkud „přepálila start". Právě proto, aby se to nestalo i vám, snažíme se zde nabízet úkoly vedoucí k menším krokům. Nejinak tomu bude i v této kapitole. Mimo tipů na úkol z oblasti výživy, pohybu a tentokrát i spánku vás vyzveme k zamyšlení nad kolem změny.

Výživa: *V této kapitole jste se dozvěděli, proč je důležitá pravidelnost v jídle. Tento úkol bude tedy zaměřený na sledování jídelního režimu. Máte přichystané dva záznamové archy. Jeden jednodušší, kde budete jen „odškrtávat" jednotlivá denní jídla a jeden složitější pro ty, kdo by chtěli zapisovat i to, co si k danému jídlu dali. Týden svůj jídelní režim jen sledujte. Po týdnu záznamy vyhodnoťte, a pokud se v jídelním režimu ukáží nedostatky, můžete se postupně pokusit o zlepšení. Při zlepšení je pak vhodné postupovat menšími kroky – například pokud nesnídáte, postupně se učit zařazovat snídani, stejně tak svačiny, nebo si hlídat, abyste nevečeřeli příliš pozdě apod.*

Pohyb: *V tipu od trenéra jste se dozvěděli, že pohybová aktivita nemusí být pouze sportovní kroužek, ale počítá se i třeba malování v přírodě. Každý čas strávený jinde než u obrazovek je cenný. Zkuste si proto týden zaznamenávat, kolik času denně strávíte u obrazovky = tzv. váš screentime (počítáme telefon, počítač, tablet i televizi). Zjistíte-li, že u obrazovky strávíte více času než 2 hodiny, můžete se pokusit hledat možnosti, jak byste mohli zkusit jednu (časem třeba i více) hodin u obrazovky nahradit činností, u které se budete i chvilku pohybovat.*

Spánek: *Třetí tip na úkol se bude týkat sledování spánkového režimu. Pomocí připraveného záznamového archu si týden mapujte svůj spánkový režim. Zjistíte-li, že neodpovídá doporučenému počtu hodin, pokuste se hledat strategie, jak dobu spánku prodloužit. Předpokládáme, že půjde zejména o strategie, jak chodit dříve spát. U pozorování spánkového režimu pomocí zapisování doby spánku můžete opět po nějakou dobu zůstat a sledovat své pokroky. Dobu spánku umí sledovat i některé chytré hodinky. Ze zkušenosti vyplývá, že toto měření může být někdy i nepřesné. Pokud budete zapisovat dobu spánku, můžete pak s údaji na hodinkách porovnat a zjistit přesnost měření.*

Motivace, cíle změny životního stylu: *V minulé kapitole jsme vás vyzvali, abyste si více zmapovali, k jakému cíli změny životního stylu směřujete a také konkrétní motivace k jeho dosažení. V tomto úkolu využijeme pomůcku Kolo změny, se kterou jste se v této kapitole seznámili. Cílem úkolu je, abyste si zmapovali, v jaké fázi změny životního stylu se nacházíte. Je to velmi důležité také proto, abyste si mohli konkrétněji nastavit cíl změny životního stylu a udržovali motivaci ke změně.*

Kolo změny můžete využívat i dále a sledovat, jak se v něm posouváte.

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Mí drazí Veselí skočili do změny rovnýma nohama. Nechyběla jim motivace směřovat k vysněnému cíli, ale přesto se dostali do slepé uličky. Prvotní nadšení je pryč, cíl je v nedohlednu a motivace se pomalu vytrácí jak pára nad hrncem. Kde se asi stala chyba.

BEZ ODBORNÉ POMOCI TO NEPŮJDE

Rodinu Veselých jste v minulé kapitole opustili v momentě, kdy už neví kudy kam.

Maminka Ingrid přečetla snad všechny časopisy s dietami a všude říkají něco jiného, tatínek Jiří krčí rameny, že neví, co dělá špatně. Dře přece v posilovně, jí jen samou zeleninu (v noci však opakovaně podniká útok na ledničku, ale zelenina není cílem útoku).

Maty postupně ztrácí motivaci k pravidelnému pohybu a Nikol to s pohybem přehnala tak, že ji začíná při každém kroku bolet ploska pravé nohy.

Maminka je však odhodlaná to nevzdat. Vyhodila všechny časopisy a objednala se i s dětmi k úvodní konzultaci u nutriční terapeutky. Na doporučení paní doktorky zajdou i na vyšetření na endokrinologii. Nikol má navíc domluvenou návštěvu u rehabilitačního lékaře a fyzioterapeutky.

CO ČEKAT OD NÁVŠTĚVY U ODBORNÉHO LÉKAŘE (SPECIALISTY)?

Odborný lékař nebo také ambulantní specialista je doktor/doktorka, který/á se zabývá určitou částí těla. Kardiolog sleduje srdce, nefrolog léčí ledviny a endokrinologa zajímá, jak fungují hormony v těle. Dětský obezitolog je pak lékař/ka, který/á se zabývá nadměrnou tělesnou hmotností (obezitou) u dětí. Pokud vás trápí nadváha nebo obezita, nejspíš vás praktický lékař pošle na endokrinologii nebo obezitologii. Přesně takovou lékařkou je naše paní doktorka Klára. Vstupního vyšetření se není třeba bát. Abyste měli představu, co se bude dít, přečtěte si následující odstavec.

Na začátku první návštěvy se s vámi Klára seznámí. Je velmi zvědavá a pokládá vám různé otázky týkající se vašeho zdraví v minulosti. Ptá se také na současné obtíže či užívané léky a alergie. Celému tomuto rozhovoru se říká anamnéza. Dívá se také do zdravotního průkazu. Samotná prohlídka je podobná preventivní prohlídce u praktického lékaře a není třeba se jí obávat.

Co si vzít na první prohlídku k lékaři

- Zdravotní průkaz dítěte.
- Zjistit výšky a váhy rodičů, příp. sourozenců a prarodičů.
- Napsat seznam vážných onemocnění v rodině, včetně obezity, srdečních onemocnění, cukrovky.
- Přinést zápis 3denního jídelníčku – využít můžete záznamový arch k jídelníčku – dostupný zde:

ZDE

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Makroživiny

Mezi hlavní živiny patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Potraviny, které konzumujeme, je obsahují v různé míře. Například obiloviny jsou převážně zdrojem sacharidů, maso poskytuje především bílkoviny a ořechy tuky. Samozřejmě potraviny vedle hlavních živin obsahují i vitamíny, minerální látky a další cenné složky. Proto je tak důležité dbát na pestrost stravy, jelikož jen tak získáme všechny potřebné látky v dostatečném množství.

SACHARIDY
1 g sacharidů poskytuje energii 17 kJ (kilojoul)/4 kcal (kilokalorie)

Sacharidy slouží hlavně jako zdroj energie. Dělí se na CUKRY a SLOŽENÉ sacharidy. Cukry se dále dělí na PŘIROZENĚ SE VYSKYTUJÍCÍ a na PŘIDANÉ CUKRY. Přirozeně vyskytující se cukry najdete v ovoci, sušeném ovoci, zelenině, medu a mléčných výrobcích. Cukr se však přidává do mnoha potravin a pokrmů: příkladem jsou slazené nápoje, cukrovinky, pečivo, snídaňové cereálie, grilovací omáčky atp. Právě na PŘIDANÉ CUKRY je třeba si dávat pozor. Za den bychom neměli přijmout víc než 40–50 g přidaných cukrů.

SLOŽENÉ sacharidy nemají sladkou chuť a jejich zdrojem jsou obiloviny a výrobky z nich, luštěniny, brambory a zelenina. Při výběru by měly být upřednostňovány právě složené sacharidy, jelikož udržují stabilnější hladinu krevního cukru v krvi a pocit nasycení vydrží delší dobu. Ke složeným sacharidům patří i vláknina, které se budeme dále více věnovat.

Všimněte si, kolik vlákniny najdete v jednotlivých přílohách.

chléb Šumava - 60 g
(3 g vlákniny na 100 g)

žitný kváskový chléb - 60 g
(8 g vlákniny na 100 g)

celozrnná houska - 1 ks (60 g)
(5 g vlákniny na 100 g)

bílá houska - 1 ks (55 g)
(3 g vlákniny na 100 g)

brambory - 200 g
(1,4 g vlákniny na 100 g)

rýže bílá - 100 g
(0,4 g vlákniny na 100 g)

těstoviny - 100 g
(1,2 g vlákniny na 100 g)

kuskus - 100 g
(3 g vlákniny na 100 g)

jablko - 1 ks (170 g)
(3,2 g vlákniny na 100 g)

mrkev - 1 ks (130 g)
(3,5 g vlákniny na 100 g)

Představte si, že jedna kostka cukru má 4 gramy. Podívejte se na následující sladkosti a jiné pochutiny. Čekali byste, že je v nich obsaženo tolik kostek cukru?

gumoví medvídci

(77 g sacharidů z toho 46 g cukrů, tj. 11,5 kostek /100 g výrobku)

kečup

(24 g sacharidů z toho 21 g cukrů, tj. 5 kostek / 100 g výrobku)

konzervovaný ananas

(16 g sacharidů z toho 15 g cukrů, tj. 4 kostky / 100 g)

Müller milch

(12,3 g sacharidů z toho 11,8 g cukrů, tj. 3 kostky/ 100ml)

BÍLKOVINY (PROTEINY)
1 g bílkovin poskytuje energii 17 kJ/4 kcal

Bílkoviny jsou důležité pro stavbu a obnovu všech tkání, jsou součástí hormonů a imunitních látek. Každá bílkovina má svou funkci, a proto je tělo jako zdroj energie využívá pouze ve výjimečných případech.

Podle původu se bílkoviny dělí na rostlinné a živočišné. Zdrojem bílkovin živočišného původu je maso, ryby, drůbež, mléko, mléčné výrobky a vejce. Významným zdrojem bílkovin rostlinného původu jsou především luštěniny (zejména sója), celozrnné obiloviny, v menší míře i ořechy a semena. Nejlepší je ve stravě kombinovat jak rostlinné, tak živočišné bílkoviny. Bílkoviny dokáží dobře zasytit, proto je dobré je přidávat ke každému jídlu.

V jaké potravině najdete největší množství bílkovin?

Bílkoviny

Živočišné zdroje
Obsah bílkovin ve 100 g

libové maso (hotové) 30 g

jogurt 4 g, skyr
a proteinové jogurty 8-12 g

vejce 13 g

šunka 18 g

ryba (hotová) 22 g

cottage a tvaroh 10-13 g

Rostlinné zdroje
Obsah bílkovin ve 100 g

tofu 15 g

fazole (vařené) 9 g

čočka (vařená) 9 g

tempeh 20 g

ovesné vločky 12 g

cizrna (vařená) 9 g

TUKY

1 g tuku poskytuje energii 38 kJ/9 kcal

V porovnání s bílkovinami a sacharidy jsou tuky více jak dvojnásobně energetické. Tuky jsou důležitou součástí vyvážené stravy. Příliš nízký příjem tuků vede k nedostatku esenciálních mastných kyselin, špatnému vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích, suchosti kůže a nekvalitním nehtům. Pokud je ale tuků ve stravě nadbytek, mohou vést k rozvoji obezity, cukrovky 2. typu nebo jiných zdravotních komplikací.

Podle původu se tuky dělí na živočišné a rostlinné. Živočišné tuky (máslo, sádlo, lůj) obsahují i cholesterol. Cholesterol je důležitým stavebném kamenem některých hormonů.

Základní stavební složkou tuků jsou mastné kyseliny.

Rozdělení tuků dle převažujících mastných kyselin

nasycené	*mononenasycené*	*polynenasycené*
máslo	avokádo	losos
sádlo	olivový olej	vlašské ořechy
kokosový tuk	řepkový olej	sardinky v plechovce

4.1 Podrobnější text najdete zde: ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Něco málo o vláknině

Pro člověka je téměř nestravitelná, ale ve výživě má velký význam. Vláknina se dělí na rozpustnou a nerozpustnou.

Rozpustnou vlákninu najdeme v ovoci (především citrusy, jablka, rybíz, jahody, meruňky, nektarinky, hrušky, avokádo), zelenině (mrkev, brokolice, růžičková kapusta), ovsu, luštěninách (fazole, čočka, hrách, cizrna) a ořeších a semenech (především lněné a slunečnicové semínko). Rozpustná vláknina ve vodě dobře bobtná a je schopna zvětšit svůj objem až 40krát. Díky tomu rychle zasytí a méně toho sníme. Umí i snížit hladinu cholesterolu v krvi a upravuje hladinu krevního cukru.

Zdrojem nerozpustné vlákniny jsou pšeničné a kukuřičné otruby, ovesné a jiné vločky, celá zrna, celozrnné obiloviny a výrobky z celozrnné mouky (celozrnný chléb a pečivo, celozrnné těstoviny). Její zdravotní význam spočívá v tom, že upravuje zažívání.

4.2 Podrobnější text o vláknině najdete zde: ZDE

PŘÍBĚH

Nikol byla na vyšetření u rehabilitačního lékaře. Diagnostikoval jí zánět šlach v pravé noze, který nejspíš vznikl z přetrénování. K tomu má vadné držení těla, kvůli kterému ji bolí záda. Rehabilitační lékař ji doporučil spolupráci s fyzioterapeutkou, která vede i lekce zdravotního pilates a moderního tance. Nikol po úspěšné rehabilitaci začala oba typy lekcí navštěvovat a nemůže si to vynachválit.

Jirka se dlouho bál jít k paní doktorce na preventivní prohlídku. Ingrid to vzala do svých rukou a objednala je na kontrolu oba... Ať už to má Jirka za sebou.

Paní doktorka je oba vyšetřila a Jirku upozornila na přítomnost obezity. Dohodli se, že doplní ještě krevní odběry.

TIPY OD TRENÉRA – Zdravý tréninkový plán

Není potřeba cvičit každý den, vaše tělo totiž potřebuje i regenerovat, tvořit si více svalové hmoty, a to při neustálém fyzickém vypětí nejde. Intenzivnější pohybová aktivita by proto měla být doplněná dny, kdy máme na programu pohyb o nižší intenzitě (např. chůze, plavání) nebo jen odpočinek.

4.3 Podrobnější text najdete zde: ZDE

JAK NA DUŠI – Revize cílů

Buďte SMART, nebo i dokonce SMARTER při stanovování cílů změny životního stylu.

Příběh rodiny Veselých ukazuje nejčastější chybu, které se lidé při snaze o změnu životního stylu dopustí. Skočí rovnýma nohama do akce, investují do ní hodně energie. Změna životního stylu však není sprint, ale běh na dlouhou trať. A když při běhu na dlouhou trať dobře nerozložíte síly a „přepálíte start", hrozí, že nebudete mít dost sil a do cíle pak často nedorazíte nebo dorazíte totálně vyčerpaní.

Abyste předešli podobné situaci, je dobré více prozkoumat cíl změny životního stylu a motivaci k jeho realizaci. Právě proto jsme do předchozích kapitol zařadili úkoly, prostřednictvím kterých jste si mohli udělat bližší představu o svém osobním cíli změny, motivacích k jeho dosažení a na kole změny si uvědomili, kde se nyní v rámci změny nacházíte. (Pokud jste se k úkolům nedostali, doporučujeme se jim věnovat. S pracovními listy, které jsme k tomu připravili, můžete pracovat i dále a jejich pomocí sledovat pokroky a případně řešit problematické situace.)

Pro efektivní nastavení cílů můžete využít chytrou a ještě chytřejší pomůcku SMART – SMARTER.

SMART – SMARTER je vlastně zkratka, kterou tvoří počáteční písmena kritérií pro stanovení vhodného cíle.

S	SPECIFIC	Specifický	Je váš cíl dostatečně specifický, konkrétní?
M	MEASURABLE	Měřitelný	Víte, jakým způsobem poznáte, že jste ho dosáhli?
A	ACHIEVABLE	Dosažitelný	Máte v současné životní situaci vhodné podmínky, abyste mohli cíle dosáhnout?
R	REALISTIC	Realistický	Je pro vás reálné cíle dosáhnout?
T	TIME-BOUND	Časově ohraničený	Víte, do kdy chcete cíle dosáhnout?
BONUS			
E	ENERGISING	Energetizující	Je váš cíl dostatečně energetizující, motivující – vede vás do akce?
R	REWARDED	Odměnitelný	Víte, jak se za splnění odměníte? Jakou odměnu vám splnění cíle do života přinese?

Dobře nastavený cíl změny splňuje co nejvíce SMART/ER kritérií. Vodítkem, zda daný cíl kritéria splňuje, je to, zda dokážete co nejkonkrétněji odpovědět na otázky uvedené v tabulce.

Při nastavování cíle se snažte vycházet ze znalosti sama sebe, ze svých potřeb – každý jste individuální a porovnávání s okolím nemusí být právě tím pravým.

Někdo bude mít dost motivace a stanoví si cíl dlouhodobější. Z hlediska motivace k jeho dosažení je však dobré, abyste si cestu k němu rozložili do menších kroků – dílčích cílů. Ti z vás, kdo prozatím nedokáží dlouhodobý cíl formulovat, se mohou vydat cestou malých postupných změn a každá tato změna bude vlastně takovým malým dílčím cílem. Pomůcku SMART/ER lze tedy využít jak k nastavení dlouhodobého, tak i dílčího cíle.

4.4 Podrobnější text s příklady, jak stanovit cíl dle pomůcky SMART/ER najdete zde: ZDE

Asi dva dny po Jirkových krevních odběrech volá paní doktorka. „Není to úplná hrůza, ale máte kvůli obezitě už zvýšené jaterní testy, kyselinu močovou a poruchu v metabolismu tuků. Je potřeba začít pracovat na změně životního stylu a snížení tělesné hmotnosti." To je rána... Jirka si myslel, že něco takového se mu přece nemůže stát. Má teď o to větší motivaci všem dokázat, že to zvládne a zlepší si zdraví.

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Komplikace obezity – dyslipidémie

Porucha metabolismu tuků, odborně dyslipidémie je stav, kdy se změní složení tuků v krvi a to může způsobovat různé zdravotní komplikace. Problémem je usazování tuku do stěny cév (říká se tomu ateroskleróza). Cévy si můžete představit jako trubky, kterými protéká voda (v případě cév je to krev). Pokud se do těchto trubek dostane listí a jiné nečistoty, postupně se může stát, že voda nebude moci trubkou protékat. A stejně je to i v cévách. Místo listí a nečistot se ale v cévách hromadí tuky, které tvoří tzv. aterosklerotické pláty. Ty mohou cévu „ucpat". Když cévou neproudí okysličená krev, orgán vyživovaný touto cévou nemůže pracovat. Pokud tato céva vede do srdce, vzniká srdeční infarkt. Pokud do mozku, tak se jedná o cévní mozkovou příhodu (lidově taky mrtvičku).

4.5 Více o komplikacích obezity se dozvíte zde: ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Pozitiva spánku

Kvalitní spánek nám přináší opravdu velké množství pozitiv. Více energie během dne, lepší koncentraci a efektivitu ve škole i při mimoškolních aktivitách, dobrou náladu a snadnější zvládání stresových situací. Dalšími výhodami jsou snížení rizika úrazů a lepší kontrola nad tělesnou hmotností.

RECEPTY A JINÉ

Recepty se nám do této kapitoly už nevešly, najdete je proto zde: ZDE

Těšit se můžete na recept na odlehčený bramborový salát, dále pak na porovnání komplexních sacharidů z hlediska obsahu vlákniny nebo na grafiku o sladidlech.

TIPY NA ÚKOLY

V předchozím textu jste se dozvěděli mnoho zajímavostí z oblastí výživy, pohybu i udržování psychické pohody. Na tomto místě na vás opět čekají tipy na úkoly, které vás mohou posunout při změně životního stylu o kousek dál.

Výživa: *V předchozích kapitolách jste se dozvěděli o principu „zdravého talíře". Zkuste si pomocí záznamového archu týden zapisovat složení večeří, které jste během týdne jedli. Porovnejte je pak se složením zdravého talíře a posuďte, jestli byly talíře stejné nebo na nich něco chybí. Zjistíte-li nedostatky, může se stát vaším dílčím cílem zlepšit složení večeří (ev. postupně dalších jídel) tak, aby kritéria zdravého talíře splňovala.*

Pohyb: *Regenerace je důležitá, je proto nutné na ni v tréninkovém programu nezapomínat. Zapisujte si do připraveného záznamového archu (najdete na webu) jednotlivé aktivity, které během týdne zvládáte. Zhodnoťte, kolik dní máte klidových, regeneračních a kolik aktivních. Vaším dílčím cílem se pak může stát, že budete zařazovat pohybovou aktivitu 3-4krát týdně. Pokud se hýbete velmi málo, můžete postupovat tak, že každý týden přidáte jednu pohybovou aktivitu. Zpočátku se může jednat o aktivity kratší (15-30 minut), postupně můžete jejich délku navyšovat. Obohatit své pohybové menu můžete např. o procházku, rodinný výlet pěšky či na kolech, večerní protažení doma na podložce apod.*

Motivace, cíle změny životního stylu: *V tomto úkolu navážeme na vysvětlení pomůcky SMART/ER. Připravili jsme pracovní list se záznamovými archy, jehož prostřednictvím si můžete určit (zformulovat) svůj dlouhodobý nebo dílčí cíl změny. Jak bylo uvedeno ve vysvětlení k pomůcce SMART/ER, někdo si bude chtít nastavit dlouhodobější cíl, který si pak pomocí pracovního listu rozpracuje do menších kroků. Pracovní list lze ale také využít k nastavení dílčího cíle. K dispozici je též jednodušší verze tohoto materiálu, která je určena zejm. pro děti.*

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Tak, to bychom měli. Veselí jsou prošetření od hlavy až k patě.

Dostali také kdesi jakési lejstro, které jim má snad pomoci s vytyčením cíle jejich cesty ke zdraví.

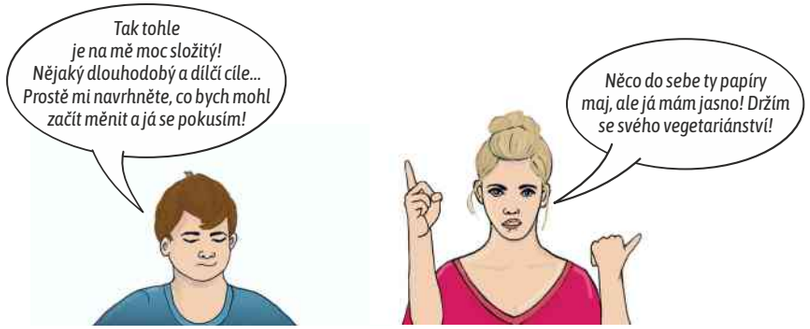
Ingrid je z lejstra hodně nadšená. Jala se s pečlivostí sobě vlastní zapisovat nějaké nápady, jak změní své konání.

Jiří je trochu nedůvěřivý. Je ještě poněkud v rozkladu ze svých zdravotních výsledků. Moc neví, kde má začít.

Matyáš se na lejstro netváří vůbec. Asi je to na něj celé moc složité.

Nikol nemá proti lejstru nic zásadního, jen hovoří cosi o tom, že na svém vegetariánství trvá.

Nakonec se ale shodli, že se nechají vést radami nutriční terapeutky a pokusí se na svém jídelním chování zapracovat.



HESLO DNE: PROJÍME SE KE ZDRAVÍ

Díky nutriční terapeutce Veselí „prozřeli“. Začínají se pomalu učit, že vlastně žádná potravina v jídelníčku není špatně, ale záleží na tom, jak často se tam objevuje.

Jásá hlavně tatínek Jirka, pro kterého to znamená, že se s řízkem nemusí loučit nadobro, a rovnou se s Ingrid domlouvá, že jednou za čtvrt roku si pochoutku připraví, ale s bramborami místo bramborového salátu.

I mamince Ingrid se ulevilo. Nutriční terapeutka jí vysvětlila, že není nutné počítat každou kalorii.

Veselí přijali za svůj i návrh nutriční terapeutky, aby se všichni podíleli na přípravě večeří. Nikol a Maty si dokonce začali připravovat svačiny. Vypadá to, že v rodině panuje souhra a vzájemně se podporují.

Rady odborníků

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Další rizika obezity

Vysoký krevní tlak (hypertenze), cukrovka 2. typu (diabetes mellitus 2. typu) a ztučnění jater (jaterní steatóza). To jsou nejčastější komplikace obezity, se kterými se můžete setkat. Obdobně jako u dospělých se tyto komplikace mohou rozvíjet i u dětí s obezitou. Čím vyšší je tělesná hmotnost, tím je větší riziko. Čím více tuku je nahromaděno v oblasti břicha, tím větší je riziko rozvoje těchto komplikací. Předejít jim je možné zdravým životním stylem.

5.1. Podrobnější text najdete pod následujícím odkazem. ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Energetický příjem

Jak si nastavit energetický příjem? To je poměrně složitá otázka, protože příjem energie je hodně závislý na věku, pohlaví a výši fyzické aktivity. Liší se také podle toho, jestli chcete svou tělesnou hmotnost udržovat nebo se snažíte hubnout.

V následující tabulce najdete doporučení pro průměrný energetický příjem u osob s normálním BMI a žádoucí pohybovou aktivitou (hodnoty PAL 1,6-1,75). Hodnoty PAL (physical aktivity level, tedy míra fyzické aktivity jednotlivce) udávají úroveň pohybové aktivity. Například hodnota PAL 1,2 odpovídá starým, nemocným lidem, kteří tráví čas na lůžku, kdežto hodnota PAL 2,0 – 2,4 náleží výkonným sportovcům nebo lidem vykonávajícím fyzicky náročnou práci.

Tabulka: Doporučení pro příjem energie v jednotlivých věkových skupinách příjem u osob s normálním BMI a žádoucí pohybovou aktivitou (hodnoty PAL 1,6-1,75).

Věková kategorie	Chlapci	Dívky
7-9 let	7900 kJ/1900 kcal	7100 kJ/1700 kcal
10-12 let	9400 kJ/2300 kcal	8500 kJ/2000 kcal
13-14 let	11 200 kJ/2700 kcal	9400 kJ/2200 kcal
15-18 let	13 000/3100 kcal	10 500 kJ/2500 kcal

A teď zpátky k otázce, kolik energie je akorát? U dětí není cílem za každou cenu hubnout, ale zlepšit své stravovací zvyklosti. S nastavením energetického příjmu vám pomůže nutriční terapeut, který bude vycházet z vašeho aktuálního jídelníčku. Pro začátek stačí dodržovat doporučené počty a velikost porcí pro danou věkovou kategorii a pohlaví.

Pod následujícím odkazem najdete příklad, jak si svůj kalorický příjem odhadnout.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Velikost a počet porcí

Jak pracovat s tabulkou porcí?

V tabulce „Co je porce“ najdete, co je považováno za jednu porci. Kolik porcí z jednotlivých skupin potravin má dítě za den sníst zjistíte z tabulky „Počet porcí z jednotlivých skupin potravin pro navržené rámcové jídelníčky“. Velkým pomocníkem vám bude obrazový průvodce velikostí porcí. Pokud si zpočátku budete potraviny i vážit, bude to úplně perfektní, později bez potíží odhadnete množství.

Co je vlastně porce?

Druh potraviny	Co je porce?
Pečivo, přílohy	1 plátek chleba (60 g) 1 kus pečiva 80–100 g vařených těstovin/rýže/bulguru/pohanky 200 g brambor/bramborové kaše 40 g snídaňových cereálií 1 tortilla 2 plátky houskového knedlíku 3 plátky bramborového knedlíku
Zelenina	Čerstvá zelenina velikosti pěsti (přibližně 100 g) 100 g sterilované zeleniny 100 g vařené nebo dušené zeleniny 200 ml zeleninové šťávy
Ovoce	1 střední kus (velikosti pěsti) Talířek drobného ovoce 200 ml džusu
Mléko a mléčné výrobky	250 g mléka nebo kysaného mléčného výrobku 150 g jogurtu 30 g tvrdého sýra 60 g sýra Cottage 50 g sýra typu Balkán 45 g tvarohu
Maso, vejce a luštěniny	80 g masa (v syrovém stavu) 80–100 g ryb (v syrovém stavu) 50 g šunky 100 g vařených luštěnin 1 vejce
Tuky, oleje a ořechy	10 g tuku na mazání 10 g oleje na tepelnou přípravu pokrmů 20 g ořechů

Doporučený počet porcí na den z jednotlivých skupin potravin pro navržené rámcové jídelníčky.

	Jídelníček na 7500 kJ	Jídelníček na 9500 kJ
Pečivo, přílohy	5	7
Zelenina	4	5
Ovoce	1-2	1-2
Mléko a mléčné výrobky	2	3
Maso, vejce a luštěniny	1	1,5
Tuk na mazání	2	2
Tuk na přípravu pokrmů	2,5	2,5

Počet porcí při jídelníčku o vyšším kalorickém příjmu (11 500 kJ a 13 500 kJ) najdete na webu v sekci Výživa – článek 5.2.

Průměrné nutriční hodnoty rámcových jídelníčků.

	Jídelníček na 7500 kJ	Jídelníček na 9500 kJ	% podíl z celkového energetického příjmu
Bílkoviny (g)	62	79	14 %
Tuky (g)	59	75	30 %
Sacharidy (g)	248	313	56 %

Porci máte v ruce

Co když nemáte po ruce váhu a ještě se přesně v gramech neorientujete? Jednoduchou pomůckou je určování velikosti porce pomocí velikosti sevřené pěsti (porcí je např. menší jablko) nebo otevřené dlaně (porcí je např. plátek chleba), případně hrsti (za porci se považuje např. hrst jahod). Každý člověk je jinak velký, každý má jinak velkou ruku. V době růstu se ruka postupně zvětšuje stejně jako potřeba energie a živin.

Porce libového masa tedy odpovídá velikosti dlaně, což je docela velký kus, nikoli malý kousíček, jak je mnohdy zvykem. Porce ovoce není na druhou stranu nijak velká, mnoho lidí např. při přípravě smoothie použije dvojnásobné množství ovoce, což je spojeno se zbytečně vysokým příjmem cukru.

5.2 Podrobnější text včetně pravidla pěsti a vysvětlujícího obrázku najdete zde. Můžete si vyzkoušet i malý testík, jak si s porcemi potravin stojíte (5.3)

ZDE

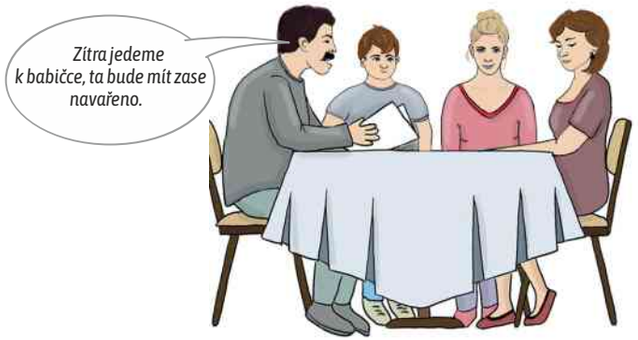
TIPY OD TRENÉRA – Společný volný čas

Společně strávený volný čas si může užít celá rodina. Některé aktivity jsou zcela zdarma, do některých je nutné investovat, ale kromě skvělých vzpomínek si můžete odnést upomínkové vizitky, odměny a někdy i poklad. Udělejte si novou rodinnou tradici a jednou do měsíce vyrazte za novými zážitky.

Zadejte do vyhledávače kterýkoliv z tipů ze seznamu (v odkazu 5.4) a místo (např. stopovací hry + lokalita, která vás zajímá) a uvidíte, kolik se nabízí zajímavých aktivit. Pomoci vám mohou také webové stránky www.kamsdetmi.com nebo www.kudyznudy.cz.

5.4 Další tipy najdete zde:

ZDE



PŘÍBĚH

Na návštěvě u babičky čeká rodinku Veselých výzva – babička navařila a napekla, všem se honí v hlavě, že odmítnutí je přece neslušné, když si s tím babička dala takovou práci. Co teď? Maty na to přijde. Dají si svíčkovou (protože od babičky je nejlepší) a poprosí babičku, aby jim koláče zabalila – budou si je další týden brát na svačinu do školy. Babička je šťastná, že mohla všechno jídlo rozdat a rodinka slaví, jak se zvládli nepřejíst, a ještě budou mít koláče s kelímkem jogurtu ke svačině.

JAK NA DUŠI – Jak odmítnout jídlo

Při změně životního stylu narazíte jistě na situace, kdy budete čelit výzvám dát si k jídlu něco méně vhodného nebo odolat lákavé nabídce jídla navíc. Mnoho z vás může mít problém odmítnout jídlo, abyste neurazili hostitele, resp. toho, kdo jídlo nabízí. Může vám v tom pomoci nácvik asertivního chování.

Asertivita v odmítání jídla zahrnuje jasné, přímé a slušné vyjádření vašeho rozhodnutí, a to bez pocitu viny nebo potřeby se omlouvat. Je důležité být pevný ve svém rozhodnutí a zároveň respektovat pocity druhé strany.

Vycházíme z předpokladu, že obě komunikující strany mají právo na svůj postoj – "já jsem OK – ty jsi OK".

Jistě lze využít jak krátké, výstižné a zároveň slušné odmítnutí, např. „Děkuji, ale ne," které lze pak spojit s vyjádřením vděčností, poděkováním, komplimentem či vysvětlením důvodu.

Pár tipů na asertivní odmítnutí.

„Děkuji za nabídku, ale opravdu si to nedám.“

„Vypadá to skvěle, ale opravdu teď nemám hlad.“

„Děkuji, ale snažím se dodržovat svůj stravovací plán.“

„Děkuji, nyní si již nedám, ale (pokud to lze) vezmu si jídlo s sebou a dám si ho zítra.“

5.5 Více o asertivním přístupu a další tipy, jak asertivně odmítnout jídlo, naleznete zde:

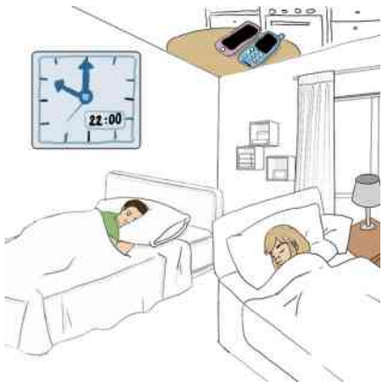
ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Jak na spánek

Na spánek je potřeba se připravit. Během dne je vhodná dostatečná fyzická aktivita, která přirozeně naše tělo unaví. Intenzivní fyzické aktivity či činnosti náročnější na koncentraci by měly probíhat v dopoledních a odpoledních hodinách. Posledním jídlem by měla být lehká večeře přibližně 2 až 3 hod. před ulehnutím ke spánku. Ve večerních hodinách byste také měli omezit práci na počítači či na mobilním telefonu a hraní her. Spánek je kvalitnější v tmavé, tiché a dobře větrané místnosti. V neposlední řadě je vhodné ráno vstávat a večer chodit spát v podobné hodiny. A tento rytmus dodržet i během prázdnin či dovolené.

5.6 Tipy, jak začít chodit dřív spát a zlepšit tak svůj spánek najdete zde:

ZDE



PRAVIDLO DLANĚ

Pravidlo dlaně, aneb když nemám po ruce váhu - podívejte se na svou dlaň. Jak velké jablko představuje vaši porci? A jak velký plátek chleba je pro vás ideální?

VELIKOST PORCÍ

V textu jsou uvedená doporučená množství denního příjmu. Tyto fotografie vám mohou ještě lépe přiblížit, jak taková porce může vypadat.

zelenina (150 g)

makrela (75 g)

ořechy (25 g) + banán (120g)

rýže (100 g vařené rýže)

RECEPTY A JINÉ

Sýrový chlebíček s rajčaty

Ingredience:

- *2 plátky žitného kváskového chleba*
- *50 g krémového sýra (např. žervé nebo philadelphia)*
- *hrst polníčku*
- *4 cherry rajčata*
- *50 g čerstvého farmářského sýra (např. kozí)*
- *1 malá červená cibule nebo šalotka*

Postup:

Plátky žitného kváskového chleba potřete krémovým sýrem. Na každý chlebíček naaranžujte polníček, přidejte rozkrojená cherry rajčátka a plátky čerstvého farmářského sýra. Nakonec posypejte najemno nakrájenou cibulkou nebo šalotkou.

Tip: Chlebíčky můžete dochutit kapkou olivového oleje a čerstvě mletým pepřem.

Všechny fotografie k tématu velikost porcí a pravidla dlaně najdete pod následujícím odkazem: ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Někteří z vás si již stanovili cíl, ke kterému směřují. Pracujete-li na nějaké dílčí změně, držíme palce, abyste jí brzy dosáhli. Pokud cíl ještě hledáte nebo byste si rádi dali další (dílčí) cíl v rámci změny životního stylu, věříme, že opět mohou pomoci následující tipy na úkoly.

Výživa: *Udělejte si malou revizi jídelníčku. Využijte připravený záznamový arch a zapisujte do něj celý den, co jste snědli. Večer si pak jídelníček zhodnoťte podle kvízu, který najdete na odkazu níže. Doporučujeme, abyste takto zapisovali více dnů a vždy daný den večer zhodnotili, jak se vám dařilo. Věříme, že vás zaznamenávání a hodnocení jídelníčku pomocí kvízu může motivovat ke zlepšování. Jestliže se vám nedaří ve více položkách, je na zvážení, zda byste se neměli snažit zlepšovat je spíše postupně, tj. každá z položek v kvízu, ve které se vám příliš nedaří, by se mohla stát na nějaké období dílčím cílem.*

Pohyb: *V této kapitole se vás autoři brožurky snaží motivovat ke společnému trávení volného času. Aby se z víkendu stráveného u telefonu stal víkend, kdy společně něco zažijete. Nemusí to být celodenní výlet na kole nebo horská túra. I menší pěší výlet, „brouzdání" po městě s kamarádkami či kamarády, návštěva farmářských trhů s nákupem zeleniny nebo sbírání hub, je skvělá varianta společně stráveného času. Zkuste si do připraveného kalendáře zaznamenat, jak budete následující víkendy trávit. Podaří se vám každý víkend aspoň jeden společný program?*

Motivace, cíle změny životního stylu: *Minulý úkol byl zaměřen na vhodnou formulaci cíle. Pokud jste si ho již stanovili, je vhodné po nějaké době (např. týdnu) zhodnotit, jak se jej daří dosahovat. Pokud k tomu nepoužíváte pracovní list se záznamovými archy (viz minulá kapitola), pak můžete k hodnocení využít pracovní list z kapitoly 3 a zhodnotit si pokroky pomocí škály. Oboje lze určitě kombinovat. Jestliže zjistíte, že se příliš neposouváte, je vhodné zvážit, zda daný cíl ještě nerozdělit do menších cílů.*

Asertivní chování: *Naše rodina Veselých se dostala do situace, kdy bylo nutné hledat strategie, jak se zachovat asertivně a nepřejíst se. Do podobných situací se může dostat každý z nás. Asertivní chování lze nacvičit. V materiálu na webu (odkaz 5.5) máte náměty, jak asertivně reagovat nejen v situacích, kdy chcete odmítnout jídlo, které nechcete jíst, protože je již nad váš plán nebo není pro jídelníček příliš vhodné, ale i jak zareagovat v běžných životních situacích, kdy vás okolí vybízí udělat něco, co nechcete. Vyberte si pár možných doporučených reakcí (nebo vymyslete své) a pokuste se je aktivně používat v životě. Jak se vám to daří si můžete zaznamenávat do připraveného archu, který vám pomůže odhalit, v čem spočíval úspěch a příčiny neúspěchu, z kterých se můžete poučit.*

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

…JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Je vidno, že nutriční terapeutka odvádí dobrou práci a Veselí díky jejím radám mění postupně životní styl.

Pravda je, že nejaktivnější je Ingrid. Je stále hodně ambiciózní, ale jde na to již postupnými kroky.

Jiří se snaží zorientovat v tajích výživy a těší ho zjištění, že si nemusí nic upírat, jen zařazovat některou krmi s rozmyslem.

Maty a Nikol začalo bavit zdravější vaření a připravují si svačiny. Maty má za sebou i první úspěch. Podařilo se mu zhubnout kilo.

Nikol se stále drží svého vegetariánství a snu o lepé postavě, ale myslím, že se občas objeví i pochybnosti, zda je to správná cesta. Vidí rodiče a bráchu, kteří jedí všechno, a funguje to také!

VÁNOCE UŽ JINAK A KUPODIVU V POHODĚ

Rodina Veselých se Vánoc obávala, proto se domluvili s nutriční terapeutkou, která jim dala tipy, jak Vánoce a jiné svátky zvládat. Zvolili strategii, že si dopřejí tradiční štědrovečerní menu a trochu ho odlehčí.

Budou dodržovat jídelní režim, sníží množství cukroví (nemusí mít přece 15 druhů) a hlavně se budou pravidelně hýbat. Chodí na společné procházky, po kterých si dopřejí pár kousků cukroví. A vše se daří!

Rodina je spokojená, motivovaná a ani jim nepřijde, že by byly Vánoce o tolik jiné... Až tak se jim nový zdravotní styl dostal pod kůži?

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Čtení obalů potravin

Pro zdravé stravování je nutné umět dobře nakupovat. Následující informace vám pomohou se v obchodě mezi velkým množstvím produktů lépe zorientovat a odhalit potraviny, které budou pro váš jídelníček vhodnější.

Na obalech potravin najdete následující základní informace:

1. Název potraviny

Název výrobku + úprava, kterou potravina prošla (sušená, zmražená, zahuštěná, uzená atd.).

2. Seznam složek

Všechny složky potraviny musí být uvedeny v seznamu v pořadí podle váhy od nejtěžších složek k nejlehčím (s výjimkou ovocných nebo zeleninových směsí). Složky (např. burské oříšky, mléko, vejce, ryby), které jsou uvedeny na seznamu alergenů, musejí být zvýrazněny.

3. Čisté množství potravin

Uvádí se vždy jak celková hmotnost, tak pevný podíl (př. okurky v láku).

4. Data o trvanlivosti

V případě údaje o trvanlivosti je potřeba si všímat dvou výroků, které říkají, jak dlouho vydrží potravina čerstvá a je bezpečná pro konzumaci:

- **„minimální trvanlivost“** se používá u potravin, které lze uchovávat déle (např. obiloviny, rýže, koření). Jíst výrobky po datu minimální trvanlivosti není nebezpečné, ale jídlo může začít ztrácet svou chuť nebo strukturu. Prodejce je může dál nabízet, ale musí takto potraviny označit a oddělit od ostatních produktů.
- **„spotřebujte do“** se používá u potravin podléhajících rychlé zkáze (např. masa, vajec, mléčných výrobků). Po uplynutí této lhůty není vhodné potraviny konzumovat, jelikož hrozí riziko zažívacích onemocnění.

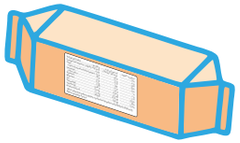
5. Výživové údaje

Informace o nutriční hodnotě. Výrobce je povinen na obalech výrobků uvádět následující údaje:

- Energetická hodnota vztažená ke 100 g nebo ml výrobku
- Tuky
  - a navíc ještě podíl nasycených mastných kyselin z celkového množství tuků
- Sacharidy
  - a navíc ještě podíl cukrů z celkového množství sacharidů
- Bílkoviny
- Sůl

Pro lepší zorientování ve čtení obalů se podívejte na obrázek.

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE POVINNĚ NA VŠECH OBALECH POTRAVIN A NÁPOJŮ (AŽ NA NĚKOLIK VÝJIMEK) OD PROSINCE 2016!



Energetická hodnota
Jestli sníte víc, než kolik spálíte, budete přibírat!
Více než 400 kcal na 1 porci je mnoho, 100 kcal na 1 porci je málo.

Povinné vyjádření na 100 g nebo ml

Dobrovolný údaj:
- *Velikost porce*
- *Počet porcí na balení*
- *Výživové údaje na porci*

Povinné výživové údaje:
- *Energetická hodnota*
- *Tuky, z toho nasycené mastné kyseliny*
- *Sacharidy, z toho cukry*
- *Bílkoviny*
- *Sůl*

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE:	Ve 100 g	V 65 g (1 porce)	% RHP* na porci
Energetická hodnota	1680 kj / 401 kcal	1092 kj / 261 kcal	13 %
Tuky	6,4 g	4,2 g	6 %
z toho nasycené mastné kyseliny	3,2 g	2,1 g	10 %
Sacharidy	78 g	51 g	20 %
z toho cukry	21 g	14 g	15 %
Vláknina	3,2 g	2,1 g	– %
Bílkoviny	5,3 g	3,4 g	7 %
Sůl	0,44 g	0,29 g	5 %
Vitamín B6	3,3 mg	2,1 mg	150 %
Vitamín B1	1,1 µg	0,75 µg	30 %
Kyselina listová	340 µg	220 µg	110 %

*RHP: referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 k)/ 2000 kcal)
Balení obsahuje 4 porce

Referenční hodnoty příjmu pro důležité živiny:

8400 kj /2000 kcal	
70 g	
20 g	
260 g	
90 g	
50 g	
6 g	

Dobrovolné údaje:
- *Mononenasycené a polynenasycené mastné kyseliny*
- *Polyalkoholy*
- *Škroby*
- *Vláknina*
- *Vitamíny a mineralní látky přítomné ve významném množství*

Sledujte velikost porce (pokud je uvedena). Jedno balení může obsahovat více porcí. Při konzumaci celého balení se procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu násobí počtem porcí.

Dobrovolný údaj: Procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu

Referenční hodnota příjmu pro důležité živiny vychází z energetického příjmu 2000 kcal. Vaše potřeby mohou být vyšší nebo nižší v závislosti na věku, pohlaví a míře fyzické aktivity.

Jak si poradit se čtením obalů v praxi se dozvíte v části Recepty a jiné.

6.1 Podrobnější text a návod, podle čeho se při čtení obalů řídit, najdete zde:

ZDE

Zajímají vás tipy na Vánoce a Silvestra? Jak si vhodněji poskládat jídelníček? Tipy najdete na webu (viz odkaz výše).

Co se Veselým podařilo udělat lépe?

- Stromeček ozdobili sušeným ovocem a ozdobenými perníčky místo čokoládové kolekce.
- Kapra si usmažili, ale do bramborového salátu dali méně majonézy a objem doplnili jogurtem.
- Místo talířku s cukrovím mají na stole misku s čerstvým ovocem.
- Místo rychlých špuntů si udělali domácí čaj s ovocem.

TIPY OD TRENÉRA – Rutinní pohyb

Rutinní pohyb je každý pohyb, který během dne uděláme a který nezahrnuje intenzivnější pohybovou aktivitu. Jedná se tedy třeba o chůzi do školy, nákup potravin, chůzi do schodů anebo taky pohyb při úklidu či práci na zahradě. Čím více rutinního pohybů zvládnete, tím lépe pro vaše zdraví.

Zkuste si porovnat jeden den běžný a další den s vyzkoušením triků z naší brožurky a porovnejte, o kolik více kroků jste udělali.

Tipy na navýšení rutinního pohybu:

- Nepoužívejte výtah/ eskalátor, raději jděte po schodech.
- Choďte pěšky do školy/ ze školy/ jeďte na kole/ na koloběžce.
- Projděte se až na další zastávku MHD, či cestou ze školy (práce) domů vystupte o zastávku dříve a dojděte tento kus pěšky.
- Na toalety choďte do jiného patra (když vám to učitel dovolí).
- Domluvte se, že budete pomáhat s vynášením odpadků.
- Choďte s rodiči na nákup (aspoň si vyberete něco na svačinu).
- Zkuste chodit o trochu rychleji.

JAK NA DUŠI – Nástrahy oslav

Fungování vašeho těla je hlavní důvod, proč konzumovat jídlo. Signálem, že se máte najíst, by měl být hlad. Avšak existuje řada vnějších podnětů, které vás provokují ke konzumaci jídla, i když hlad nemáte. Nejčastěji jsou to situace, kdy je jídlo snadno dostupné, máte ho na očích, voní, je spojeno s něčím příjemným, chutná vám. Dát si občas něco navíc nevadí, ale měli byste to být vy, kdo jídlo ovládá, a ne, aby jídlo ovládalo vás. Nepodlehnout a nezkonzumovat bezmyšlenkovitě všemožné, co vás obklopuje, je opravdu těžký úkol. Když si ale uvědomíte, co vás nejvíce láká, a najdete si v daných situacích náhradní chování, začnete to být opět vy, kdo ovládá situace okolo jídla.

Zde jsou další tipy, jak těmto situacím odolat:

- Odstraňte lákadla ze svého dohledu nebo je nemějte doma vůbec.
- Všechny potraviny by měly být jenom v kuchyni, do žádné jiné místnosti nepatří.
- V kuchyni uspořádejte jídlo tak, aby lákavá jídla, kterým se těžko odolává, byla vzadu a při otevření spíže či ledničky nebyla hned vidět.
- Pokuste se, aby příští týden platilo, že: Když jíte, tak jíte a neděláte nic jiného.

Když se objeví nějaké lákadlo (v létě třeba zmrzlina, v zimě talířek s cukrovím), zkuste si nejprve uvědomit, jestli máte skutečně hlad – tedy jestli byste si dali i jídlo, které zrovna nemáte před sebou. Pokud ne, pak pouze vaše tělo reaguje zvýšenou chutí na vnější podnět.

6.2 Podrobnější text najdete zde: ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Nebezpečí nedostatku spánku

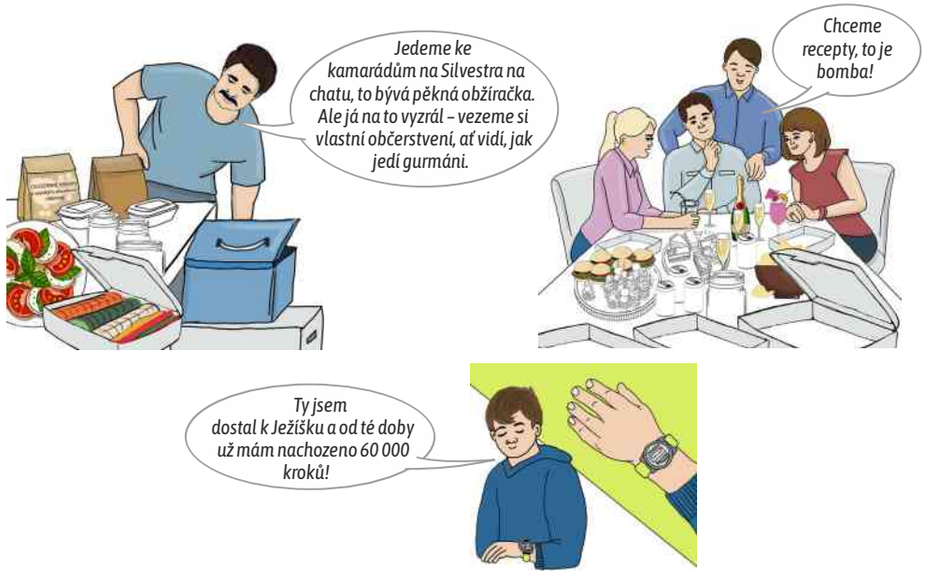
Pokud je spánek krátký nebo se často budíte, mění se vaše nálady a můžete být negativističtí. Zvyšují se pocity nejistoty, strachu či úzkosti. Navíc stoupá i riziko úrazů. Ve škole jste nesoustředění a máte horší paměť oproti spolužákům. Vaše tělo nemá energii k pohybu a raději sedí či leží. Kvůli nedostatku energie se mohou objevovat pocity hladu a hlavně chutě na sladké a tučné. Proto s nedostatkem spánku souvisí i riziko rozvoje obezity, vysokého tlaku, cukrovky 2. typu, poškození jater či cév.

PŘÍBĚH

Na Silvestra odjíždí Veselí společně ke známým na chatu do Krkonoš. Nikol a maminka Ingrid vyšvihnou zdravější varianty chlebíčků, podává se i zelenina a dipy a vše vypadá tak krásně, že pytlíky s brambůrkami zůstanou zapomenuté v tašce. Po pohoštění připravené maminkou a Nikol se jen zapráší.

Veselí se snaží během svátků zařadit pohybovou aktivitu. Matyáše motivují k pohybu i nové chytré hodinky.

Došlo i na novoroční lyžování, které však neskončilo příliš šťastně pro Matyho. Spadl a narazil si ruku.



NAUČTE SE OD LÉKAŘE - Co je to obezita typu jablka a hrušky?

Představte si, že vaše tělo je jako strom a tuk, který v něm máte, se může ukládat na různých místech, tak jako listí stromu roste pokaždé trochu jinak. Když mluvíme o obezitě, někdy říkáme, že lidé mají tvar „jablka“ nebo „hrušky“ podle toho, kde mají více tuku.

Obezita typu „jablko“ – Lidé s obezitou typu „jablko“ mají více tuku kolem břicha a hrudníku. To znamená, že jejich bříško je větší a vypadá trochu jako tvar jablka. Tento typ obezity je častější u mužů, ale mohou ho mít i ženy. Tuk kolem břicha může být nebezpečnější pro zdraví, protože může ovlivňovat vnitřní orgány, jako jsou srdce a játra.

Obezita typu „hruška“ – Lidé s obezitou typu „hruška“ mají více tuku na bocích, stehnech a hýždích. To znamená, že jejich tělo vypadá jako tvar hrušky – štíhlejší nahoře a širší dole. Tento typ obezity je častější u žen. Tuk v těchto oblastech je obecně považován za méně rizikový pro zdraví než tuk kolem břicha.

6.3 Podrobnější vysvětlení, co může za typ postavy, najdete na webu.

ZDE

RECEPTY A JINÉ

Při čtení obalů potravin je snazší vzít do ruky dva podobné produkty, porovnat jejich výživové údaje a podle toho vybrat vhodnější potravinu. Zaměřujeme se na:

- nižší celkovou energetickou hodnotu
- nižší podíl soli
- nižší obsah cukru a tuku (především nasycených mastných kyselin)
- vyšší podíl bílkovin
- vyšší podíl vlákniny

Dalším důležitým rozhodovacím kritériem je seznam surovin. Pokud na prvním místě najdete složku, kterou byste v produktu nečekali (například cukr v müsli), nebo je výčet surovin velice dlouhý, produkt není pro váš životní styl ten pravý.

Příklad: Sušenka:

Složení: rostlinné tuky (palmový a kokosový), pšeničná mouka, sušené plnotučné mléko 17 %, cukr, kakaová poleva 14 % (cukr, rostlinné tuky – palmový a bambucký, kakao se sníženým obsahem tuku 17 %, sušená syrovátka, emulgátory E 442, E 476, aroma), sójová mouka, sušené odstředěné mléko, alkohol, kukuřičný škrob, slunečnicový olej, emulgátor, lecitiny, aroma, kypřící látka: uhličitany sodné, sušený vaječný žloutek.

6.4 Příklady, jak vybírat vhodné potraviny, najdete zde:

ZDE

Nepečené cizrnové kuličky

Počet porcí: cca 20 kuliček

Ingredience:
- *250 g uvařené cizrny (může být i z plechovky)*
- *80 g ovesných vloček*
- *100 g vlašských ořechů*
- *200 g rozinek (nebo jiného sušeného ovoce - datle, fíky, švestky)*

Na obalení:
- *kakao, strouhaný kokos, nadrcené ořechy nebo lyofilizované ovoce*

Postup:

Cizrnu nechte vychladnout a poté ji rozmixujte nebo namelte najemno. Všechny suroviny vložte do sekáčku a rozsekejte dohladka. Podle konzistence můžete směs zředit trochou vody nebo přidat pár kapek rumové tresti. Ze směsi vytvarujte kuličky a obalujte je v kakaovém prášku, strouhaném kokosu, nadrcených ořeších nebo lyofilizovaném ovoci podle chuti.

Tip: Pro sladší variantu můžete do směsi přidat lžíci medu nebo javorového sirupu.

Jak může vypadat vánoční svačinka?

VS.

Cukroví 35 g + jogurt 100 g + mandarinka 90 g

Energie: 316 kcal/ 1 330 kJ
Sacharidy: 38,6 g z toho cukry 25 g
Tuky: 13 g

Cukroví 250 g + mléko 200 g + kakao 20 g

Energie: 1 269 kcal/ 5 330 kJ
Sacharidy: 163 g z toho cukry 85 g
Tuky: 56 g

Další fotografie a recepty k této kapitole najdete na webu.

Najdete tam třeba srovnání, jak může vypadat odlehčené štědrovečerní menu v porovnání s klasickým.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Naší rodince, zdá se, se vede velmi pěkně směřovat ke zdravějšímu životnímu stylu. Věříme, že i vám se daří plnit své dílčí či dlouhodobé cíle.

Hledáte-li další možnost, jak se posunout v oblasti výživy, pohybu nebo psychiky, můžete se inspirovat následujícími úkoly.

V předchozích kapitolách jsme se snažili v tipech na úkoly podrobněji popisovat, jak postupovat pro dosažení cíle. Nyní však již znáte mechanismus, jak si cíl formulovat – např. prostřednictvím pomůcky SMART – a hodnotit jeho plnění na škále a kole změny, a proto budou popisy úkolů v tomto směru méně podrobné.

Výživa: *Četli jste v obchodě obal nějaké potraviny a zkusili jste ho porovnat s jiným výrobkem? Pokud ano, podařilo se vám koupit vhodnější produkt? Sledujte, kolikrát se vám to v týdnu podaří a případně si dejte zlepšení v této oblasti jako další cíl.*

Pohyb: *V této kapitole jste se dozvěděli o důležitosti rutinního pohybu. Zaměřte se na sledování rutinního pohybu a následně se jej pokuste navyšovat. V rámci snahy o navyšování rutinní pohybové aktivity si můžete dále zapisovat vše nebo jen tu aktivitu, kterou se podařilo v daný den zařadit nově, kterou byste běžně vynechali (například jste vystoupili o zastávku dříve nebo nepoužili MHD vůbec atd.).*

Psychika – Jak zvládat výjimečné situace, podněty vybízející k jídlu

ÚKOL Č. 1: Cílem této „sváteční" kapitoly je uvědomit si, jakou roli hraje jídlo v našem životě, a to zejména při výjimečných situacích, které nás přímo k jídlu vybízí. Přinesli jsme určité strategie, jak takové výjimečné situace zvládnout. Zkuste si pomocí připraveného pracovního listu zhodnotit, jak byste některé ze situací zvládli. Pokud zjistíte, že se jedná o situaci, jejíž zvládnutí by bylo obtížné, pracovní list vás navede k vytvoření strategie zvládání. V pracovním listu je místo pro situace další, s kterými se v životě setkáváte a v nichž je pro vás obtížné jídlu odolat.

- *Jdete okolo cukrárny, cítíte vůni, vidíte obrázek lahodně vypadajících kornoutků. Máte-li peníze, koupíte si zmrzlinu nebo ne?*
- *Přijdete domů najedení od kamarádů a něco voní z kuchyně. Hlad nemáte. Dáte si ono voňavé jídlo nebo ne?*
- *Jdete okolo stolu, kde leží pamlsky. Zobnete si kousek nebo jdete dál?*
- *Chystáte se hrát počítačovou hru. Připravíte si automaticky nějaké pochutiny ke hře i přesto, že nemáte hlad, nebo si nic nevezmete?*

ÚKOL Č. 2: V předchozím úkolu jste si měli možnost vytvořit určité strategie, jak pracovat s podněty, které nás vybízejí ke konzumaci potravin „nad plán". Jsou to tedy situace, kdy nemáte hlad, ale určitá situace vás ovládne a jíte, aniž byste si to mnohdy uvědomovali. Zkuste využít sebepozorování k tomu, abyste si tyto okamžiky uvědomovali a učili se strategiím, jak je dobře zvládat. Pokud taková situace nastane a zvládnete ji, zapište si do připraveného záznamového archu, o jakou situaci šlo a jakou strategii jste pro její zvládnutí použili. Jestliže nastane situace, kterou nezvládnete, zapište si jí také a zkuste vymyslet, co byste příště v podobné chvíli mohli udělat jinak. Úspěchem bude, když se podaří navýšit počet zvládnutých situací.

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

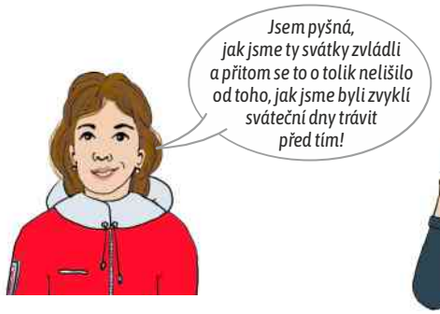
…JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Nestačím se divit, jak se ti moji milí Veselí popasovali se zvládnutím vánočních oslav. Přiznávám, že jsem byl trochu škarohlíd. Obdivuji, kolik změn se jim podařilo učinit, a očividně se naučili, že nemusí oželet tradice, jen zvolit jiný přístup, jak jim dostát.

Jen ten závěrečný karambol Matyáše na lyžích mě mrzí. Možná má na nějakou dobu utrum se sportem.

A také hodně přemýšlím o Nikol. Zdá se mi, že bývá ve svých názorech a zásadách dost radikální. Jako by žila tak, že věci jsou černé nebo bílé a nic mezi není.

No uvidíme, jak to půjde dál!



PŘEDSEVZETÍ NEJSOU TŘEBA, MY UŽ V TOM DÁVNO JEDEME

Všechno jede podle plánu, každý z rodiny má radost z úspěchů.

Nikol chodí pravidelně na lekce pilates i moderního tance. Našla si zde skvělou partu kamarádek.

Matyho naražená ruka přestala bolet docela rychle, a tak zanedlouho mohl začít chodit na florbal, kam se před Vánoci přihlásil.

Tatínek Jirka využívá vánoční dárek a chodí cvičit s osobním trenérem do posilovny. A doma u večerního sledování televize ještě pravidelně šlape na rotopedu.

Maminka Ingrid je šťastná, protože děti pomáhají s přípravou jídla, už je nemusí nutit do pohybu, a má tak víc času sama na sebe. Jen to Jirkovo chrápání jí dělá těžkou hlavu.

Rady odborníků

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Syndrom obstrukční spánkové apnoe

Při obezitě je vyšší riziko syndromu obstrukční spánkové apnoe. Toto onemocnění vede k uzavření dýchacích cest během spánku a zástavě dýchání (apnoe), množství kyslíku v krvi klesá a dochází k mikroprobuzení s nádechem. Tyto pauzy mohou být různě dlouhé a různě časté. V případě, že se pauz (apnoí) vyskytuje během spaní mnoho, je potřeba syndrom léčit. Pokud pozorujete některý z příznaků jako noční chrápání, nepravidelné dýchání s pauzami během spánku, časté noční probouzení, ranní či celodenní únavu, nevyspalost, ranní bolesti hlavy, časté změny nálad a nesoustředěnost, tak je na místě uvažovat nad syndromem obstrukční spánkové apnoe a vyloučit jej vyšetřením ve spánkové laboratoři. Toto vyšetření vždy indikuje lékař. Pozor, tento syndrom se vyskytuje u dospělých i u dětí.

PŘÍBĚH

Ingrid dala Jiřímu přečíst článek o syndromu spánkové apnoe. Jiří se po jeho přečtení rozhodl, že se domluví se svou lékařkou a ta mu doporučila vyšetření ve spánkové laboratoři.

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Vysoce zpracované potraviny

Vysoce zpracované potraviny (UPF, ultra processed food, představit si můžete třeba slazené limonády, instantní jídla nebo cukrovinky) jsou potraviny často bohaté na přidané cukry, soli a nasycené tuky, což přispívá k rozvoji obezity, srdečních onemocnění a cukrovky. Dále obsahují nízké množství vitamínů a minerálních látek, protože během zpracování jsou často odstraněny prospěšné živiny, což vede k nízké nutriční hodnotě těchto potravin. V posledních letech se spekuluje, že i přítomnost různých chemických látek, jako jsou umělá barviva, konzervanty a emulgátory, může mít negativní dopady na zdraví. Navíc jsou vysoce průmyslově zpracované potraviny mnohdy propagovány agresivním marketingem (často vydávány za zdravé!) a jsou snadno dostupné, což vede k jejich nadměrné konzumaci.

Místo vysoce průmyslově zpracovaných potravin je tak lepší mít po ruce zdravé svačiny, jako jsou ořechy, semínka nebo čerstvé ovoce, abyste odolali pokušení sáhnout po nezdravých variantách.

7.1 Více informací se dozvíte v textu na webu.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Sladidla

Slovo cukr můžete z různých informačních médií vnímat jako největšího strašáka a zlo. Už z kapitoly o makroživinách víte, že existují jednoduché sacharidy (tedy cukry) a komplexní sacharidy. Cukry najdete v ovoci, v menší míře i v zelenině. Ve velké míře jsou ale zastoupené ve slazených limonádách, pochutinách, sladkostech, ve sladkém pečivu nebo snídaňových cereáliích.

A jak je to s různými druhy cukru a se sirupy? Energetické porovnání jednotlivých typů potravin najdete níže. Bílý a třtinový cukr se liší hlavně chutí a barvou. V medu najdete trochu minerálních látek a vitamínů, někdo ho preferuje pro jeho chuť. Javorový sirup obsahuje trochu méně kalorií, obsah vitamínů a minerálních látek je ale zanedbatelný. Něco jiného je čekankový sirup. Ten je získáván z kořene čekanky a jeho hlavní složkou je vláknina. Velké množství by vám ale mohlo způsobit nadýmání, a dokonce i průjem – není proto dobré to s čekankou přehánět.

Cukr z jídelníčku byste vynechávat neměli, je však důležité jeho celkové množství snížit – vyhýbat se proto vysoce zpracovaným potravinám, kde cukru bývá dost a dávat přednost cukru z ovoce a zeleniny. I z nadměrného množství ovoce může narůstat tělesná hmotnost – je proto doporučeno konzumovat maximálně 2 porce ovoce za den.

Kalorie ve 100 gramech potraviny

Cukr bílý	Cukr třtinový	Javorový sirup	Datlový sirup	Čekankový sirup	Med včelí
399 kcal	402 kcal	274 kcal	400 kcal	161 kcal	328 kcal
1676 kJ	1688 kJ	1151 kJ	1680 kJ	676 kJ	1378 kJ

7.2 Podrobnější informace o sladidlech (i těch umělých) se dozvíte na webu.

ZDE

Na internetu, v časopisech i na sociálních sítích se můžete dočíst spoustu informací o tom, že díky vodě s citrónem zhubnete, že mléko zahleňuje a podobně. Jaké jsou nejčastější mýty a omyly ve výživě, se kterými se nutriční terapeuti setkávají ve své praxi se dozvíte v článku Mýty a omyly - najdete ho na webu (odkaz výše).

TIPY OD TRENÉRA – Bariéry ve sportu

Sport může být dost drahá záležitost – členství ve sportovním klubu, nové vybavení, oblečení, sportovní doplňky, poplatky za účast na soutěžích apod. Finance jsou jedna z bariér, se kterými se při rozhodování o pohybových aktivitách můžete setkat. Pro zdraví ale není důležité, jestli hrajete fotbal ve sportovním klubu, nebo si kopete s kamarády venku na hřišti. Důležité je, že se při tom hýbete. V odkazu najdete tipy na levnější varianty pohybových aktivit.

Kromě finančních překážek existují ve sportu i další bariéry, jako je třeba rodina, zdravotní stav nebo třeba nedostatečná nabídka sportovních kroužků v okolí vašeho bydliště. V odkazu najdete tipy, jak bariéry překonat.

7.3 Podrobnější text najdete zde:

ZDE

JAK NA DUŠI – Ne předsevzetí, ale rozhodnutí

„Od Nového roku začnu... Od pondělka jdu do toho“ atd. Odkládání náročného na později znáte asi všichni (můžete se setkat s odborným termínem prokrastinace). A hubnutí je jedno z nejčastějších předsevzetí, které si lidé dávají. Málokdo však v jeho plnění uspěje. Často je to proto, že si nenastavíte cíl dobře.

Pojďme tedy slovo předsevzetí zaměnit za slovo rozhodnutí a toto rozhodnutí zkusit opřít o dobře nastavený cíl. A pokud čtete text této brožury postupně, pak již víte, že ke stanovení cílů můžete využít pomůcku SMART (viz 4. kapitola a následující). A jestliže na cestě za změnou „zakopnete, vybočíte, sejdete z cesty“, není úplně dobré čekat na další týden, měsíc nebo rok, než se vrátíte ke svému rozhodnutí udělat změnu ve svém životním stylu. Jak ukazuje kolo změny, tato vybočení (relapsy) jsou běžnou součástí procesu, kdy se snažíme vytvořit nové návyky.

Abychom si lépe přiblížili, jak se stane, že se chováme jinak, než jsme si předsevzali, připravili jsme pro vás schéma, které ukazuje, jak reagujeme myšlenkami, emocemi a chováním na určitý podnět. Najdete ho v podrobnějším textu na odkazu níže.

7.4 Podrobnější text najdete na webu.

ZDE

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Proč je udržení tělesné hmotnosti někdy tak náročné?

Udržení hmotnosti po úspěšném hubnutí je často větší výzvou než samotné hubnutí. A tady je několik důvodů.

Metabolismus: V dávné minulosti lidstvo spíše čelilo nedostatku potravy, a proto je tělo naprogramované na to, aby vás chránilo před ztrátou hmotnosti. Když zhubnete, tělo si myslí, že nastaly „těžké časy", a snaží se hmotnost udržet, a ještě lépe vrátit na původní hmotnost před hubnutím. Začne zpomalovat metabolismus (tj. pochody, zajišťující základní fungování těla) a zároveň také zvyšuje pocit hladu. To znamená, že se můžete cítit hladovější, a přitom spalovat méně kalorií.

Návyky: Část lidí se po úspěšném hubnutí vrací k původním stravovacím návykům. Část také omezí pohyb nebo úplně přestane cvičit. To vede k opětovnému přibírání.

Nálady: Hubnutí a udržení hmotnosti je náročné fyzicky i psychicky. Emoce jako smutek, stres, radost nebo nuda mohou vést u části lidí k přejídání.

Je proto velmi důležité dělat změny životního stylu postupně a tak, aby byly dlouhodobě udržitelné.

RECEPTY A JINÉ

Víte co kupujete? Existují náhražky, které vašemu tělu nedodají potřebné živiny. Naopak i sušenka může obsahovat méně cukru a posloužit někdy jako dobrá svačina. Porovnejte složení a zkuste odhadnout, která z potravin bude ta „vhodnější".

Mléko kravské polotučné
Energie na 100 g: 46 kcal/ 192 kJ
Tuky: 1,5 g
Bílkoviny: 3,2 g
Sacharidy 4,5 g

Alpro mandlové
Energie na 100 g: 13 kcal/ 52 kJ
Tuky: 1,1 g
Bílkoviny: 0,4 g
Sacharidy 0,1 g

Rostlinný nápoj neobsahuje téměř žádné bílkoviny.

Emco Super bez přidaného cukru
Energie na 100 g: 394 kcal/ 1 650 kJ
Tuky: 16 g z toho nasycených 1,7 g
Bílkoviny: 10 g
Sacharidy: 46 g z toho cukry 5,2 g
Vláknina 11 g

Emco sušenky mají méně nasycených tuků a cukru.

Mila
Energie na 100 g: 547 kcal/ 2 291 kJ
Tuky: 36 g z toho nasycených 25 g
Bílkoviny: 8 g
Sacharidy: 47 g z toho cukry 34 g

Lindt 70 %
Energie na 100 g: 559 kcal/ 2 350 kJ
Tuky: 41 g z toho nasycené 24 g
Bílkoviny: 9,5 g
Sacharidy: 34 g z toho cukry 29 g
Sůl 0,1 g

Lindt 70 % obsahuje méně cukru.

Milka
Energie na 100 g: 539 kcal/ 2 250kJ
Tuky: 31 g z toho nasycené 19 g
Bílkoviny: 6,5 g
Sacharidy 57 g z toho cukry 55 g
Sůl: 0,28 g

Domácí meruňková granola

Ingredience:

- *80 g ovesných vloček*
- *30 g semínek (dýňová, lněná, slunečnicová...)*
- *20 g medu*
- *15 g oleje*
- *30 g sušených meruněk*

Počet porcí:
2 porce

Postup:

Připravte si větší pánev a na mírném stupni teploty opékejte ovesné vločky spolu s ořechy a semínky, dokud směs nezačne vonět a nezezlátne. Poté přidejte olej, med a na kostičky nakrájené sušené meruňky. Směs dobře promíchejte, aby se všechny ingredience propojily, a opékejte 3–4 minuty na mírném stupni teploty. Hotovou granolu rozprostřete na talíři a nechte ji 15 minut vychladnout. Po vychladnutí nalámejte granolu na menší kousky a skladujte ji ve vzduchotěsné nádobě na suchém místě až 2 týdny.

Co si vybrat jako mazání na chleba se dozvíte na obrázku v galerii. Najdete tam též srovnání mléčných výrobků.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

A je tu další várka tipů na úkoly. Tentokrát si můžete hlídat kvalitu potravin v jídelníčku, zamyslet se, jak zařadit další pohybovou aktivitu do života, a využít pomůcku ke zvládání chvil, kdy máte tendence porušovat nově nastoupenou cestu za svým cílem.

Výživa: *Text jednoho z výživových okének této kapitoly přinesl informace o vysoce zpracovaných potravinách, které nejsou zrovna vítanou složkou vašeho jídelníčku. Pokud tedy chcete dále zlepšovat svůj jídelníček, zkuste pozorovat a do připraveného záznamového archu zapisovat, jaké vysoce zpracované potraviny jste do jídelníčku zařadili. Následně se můžete pokusit, jako svůj další cíl, tyto potraviny nahrazovat vhodnějšími variantami.*

Pohyb: *Sportovní kroužky mohou být někdy velmi nákladnou záležitostí. Pohybovou aktivitu si ale zvládnete připravit i sami doma. Podívejte se na web na videa, kde najdete, jak by mohlo vypadat rozcvičení před samotnou pohybovou aktivitou a pak protažení. Co umístíte mezi rozcvičku a strečink je na vás. Můžete si podle internetu zatancovat, zařadit posilovací cviky (viz následující kapitola) nebo se inspirovat cviky na webu. Domácí cvičení se tak může stát vaši pravidelnou rutinou.*

Psychika: *Lednová kapitola otevřela téma předsevzetí. Rozhodnete-li se směřovat ke zkvalitnění vašeho života, je to jistě velmi žádoucí a nemusí to být jen zrovna od Nového roku. Jak jste se však dozvěděli, pokud si nevhodně nastavíte cíl, je pravděpodobné, že snahu po nějaké době vzdáte. V textu jsme také odkázali na princip kognitivního schématu, které vysvětluje, jak se stane, že se chováte v rozporu se svým rozhodnutím. Připravili jsme pracovní list, který nabízí možnost rozpoznat myšlenky, které pak vyvolají určité emoce a vedou vás k chování, které není v souladu s tím, čeho chcete dosáhnout. Pracovní list poslouží k tomu, abyste tyto myšlenky identifikovali a naučili se s nimi pracovat.*

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Maličko jsem se bál, aby začátek nového roku nevyvolal v mých milých Veselých touhu po nějakých předsevzetích. Vypadá to, že pokračují v nastaveném režimu. Jen doufám, že to tak vydrží i dál.

Ale přesto mi nedají spát myšlenky na Nikol! Stále sní o postavě lepých žen z toho jejího ďábelského zářiče a nabyl jsem dojmu, že propadá sledování kalorií!

HURÁ, HORY

Jídelníček už rodina Veselých zvládá levou zadní.

O jarních prázdninách vyráží na hory.

Ani na horách nechtějí upustit od nastavených změn v jídelníčku. Proto si kromě lyžařského vybavení vezou i potřebné suroviny a doma zavařené pokrmy, aby si mohli co nejvíce užít pohybu na lyžích a nemuseli věnovat tolik času přípravě pokrmů.

Na horském vzduchu a po celodenním pohybu se všem i krásně spí. Trochu k tomu přispívá i to, že na horách je slabý signál a děti netráví tolik času na mobilech.

Avšak Alfrédovy obavy o přístupu Nikol začínají být oprávněné. Nikol se do zdravé výživy opřela trochu až moc. Začíná čím dál tím více řešit, kolik kalorií má která potravina a kolik kalorií za den přijme.

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO – Výživa při sportu

Výživa před sportovní aktivitou a po ní má zásadní vliv na to, jak vám trénink půjde a jak rychle po něm zregenerujete. Základem svačiny před pohybovou aktivitou by měl být rychlý cukr (ovoce, kousek buchty, pečivo) a k tomu snadno stravitelná bílkovina, díky níž nedostanete během tréninku hlad (jogurt, kefír, mléko, plátek sýra nebo šunky). Naopak větší množství tuku a vlákniny (ořechy, celozrnné výrobky, müsli tyčinky aj.) by vám mohly žaludek při pohybu dost zatížit a nemuselo by vám být úplně dobře.

Po tréninku je třeba se zaměřit na komplexnost jídla, které by mělo obsahovat složené (komplexní) sacharidy (pečivo nebo jiné přílohy), bílkovinu (maso, ryba, vejce, mléčný výrobek, luštěniny, rostlinné náhrady) a zeleninu či menší kousek ovoce. Najíst byste se měli do 2 hodin po skončení fyzické aktivity.

V případě déletrvající pohybové aktivity, jako je třeba lyžování, cyklistický výlet nebo turistika, si s sebou vezměte hlavně dostatek tekutin a svačinu. Svačinu může tvořit ovocná přesnídávka, sušenka nebo třeba sušené ovoce a ořechy. Během fyzické aktivity není vhodné si dát k obědu „těžký“ pokrm typu knedlo vepřo zelo, jelikož po takovém obědě už moc kilometrů nepokoříte. Na oběd by vám mohla stačit polévka s kouskem pečiva, a jakmile se po výletě vrátíte domů, připravte si vyvážené komplexní jídlo.

8.1 Podrobnější text najdete na webu.

ZDE

TIPY OD TRENÉRA – Posilování aneb co dělat, když je venku ošklivo

Posilování je důležitá součást tréninku. Proč máte posilovat, když hubnutí je spojené hlavně s vyšší tepovou frekvencí (prostě s tím, že se zpotíte?). Posilování je důležité pro celkové držení těla, pomáhá vám budovat svaly, díky kterým se vám potom rychlejší cvičení dělá snáze. Velké svalové skupiny při pohybu spálí více energie. Navíc díky nim lépe kontrolujete svůj pohyb a předcházíte tak zranění.

8.2 Podrobnější text najdete zde:

ZDE

JAK NA DUŠI – Klidné stolování

Častým zlozvykem bývá, že lidé nejedí v klidu u stolu, ale ve stoje, při chůzi a často mají jídlo spojeno s jinou činností. Možná si neuvědomujete, že když se na jídlo nesoustředíte, sníte ho daleko větší množství, a navíc si ho ani nevychutnáte. Věděli jste, že tělo potřebuje minimálně 20 minut, aby přeneslo signály o sytosti z žaludku do

mozku? Ano, takovou dobu mozku trvá, než si uvědomí, že už je tělo nasycené a má přestat jíst. Jak si to má ale tělo uvědomit, když jíte často rychle a nevědomě – díváte se u jídla na televizi, hrajete počítačové hry, jíte za chůze... Základem zdravého jedení je klid a všímavost. Pokud se vaše tělo a mysl dostane do pohody, dokáže si plně uvědomovat, co v danou chvíli dělá, a v případě jídla ho nejen řádně strávit, aby vás nebolelo břicho apod., ale i si ho náležitě vychutnat.

S tím souvisí i tzv. všímavé jedení. Mindfulness (česky všímavost) představuje schopnost plně se věnovat tomu, co se v současném okamžiku děje. Při všímavém jedení se tedy jedná o vnímání jídla, kdy alespoň chvíli vnímáte jídlo všemi smysly, bez odvádění pozornosti k jiným zdrojům (telefon, televize, ale i třeba rozhovor s kamarády). Díky zaměření se na barvu, texturu, vůni, konzistenci, tvar a chuť jídla můžete lépe vnímat i signály svého těla (včetně pocitu hladu či sytosti).

Když budete jíst všímavě v momentě, kdy vás přepadne mlsná nebo si budete chtít plánovaně dát nějakou sladkost či slanost, bude vám stačit k uspokojení chutí mnohonásobně menší množství, navíc si budete vybírat kvalitnější potraviny.

8.3 Pro nácvik všímavého jedení se můžete podívat na video na webových stránkách. Dále jsou pro vás připravené i úkoly.

ZDE

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Co je to jojo efekt?

Jojo efekt je něco, co se může stát, když se člověk snaží rychle zhubnout často ne zcela zdravým a doporučovaným způsobem. Například tím, že jí velmi málo a/nebo cvičí příliš mnoho. Jojo efekt je pojmenován podle hračky jojo, která se pohybuje dolů a nahoru. Podobně je to i s váhou: nejdříve člověk zhubne, ale pak se hmotnost často vrátí zpátky nahoru, či dokonce dojde k překonání původní hmotnosti. Jsou to extrémní výkyvy hmotnosti, které se často střídají, a rozhodně to není pro tělo nic zdravého.

Proč jojo efekt škodí?

1. Při opakovaném hubnutí a přibírání se tělo snaží tuky více schovávat na „horší časy."
2. Při rychlém hubnutí ztrácí naše tělo tuk i svaly, ale rychlým přibíráním nabírá hlavně tuk.
3. Opakované hubnutí a přibírání může být velmi stresující a člověk je pak smutný z nezdaru.

8.4 Podrobnější informace o jojo efektu se dočtete na webu.

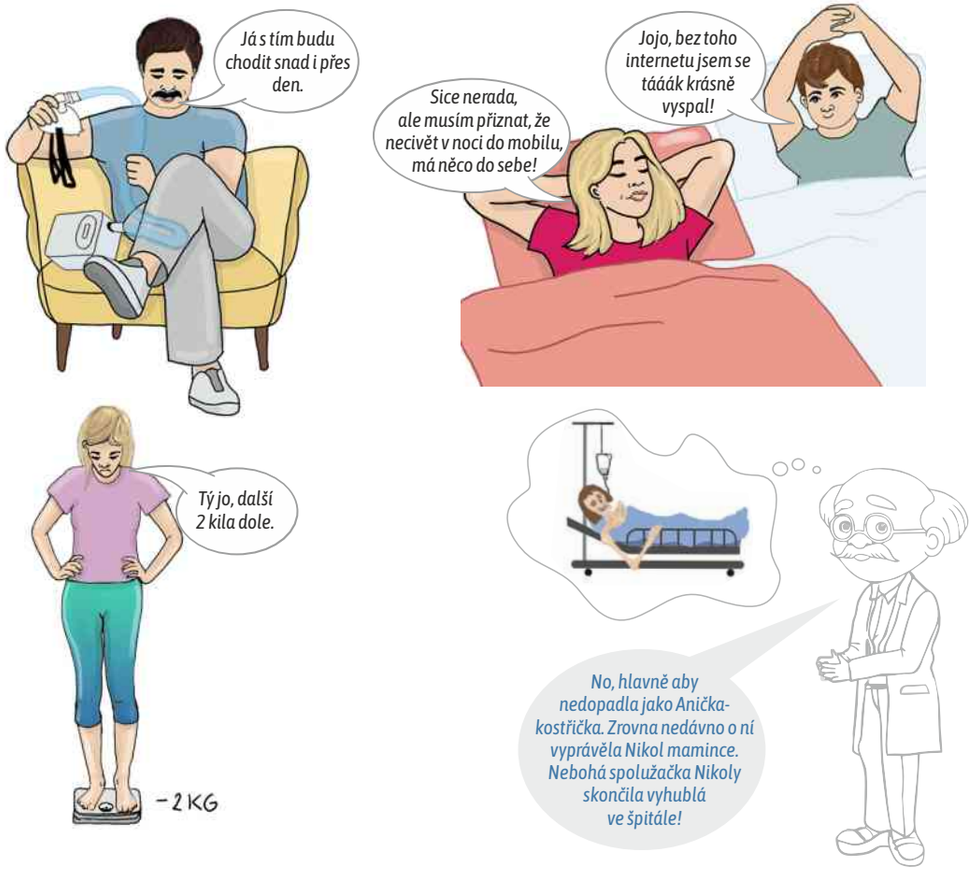
ZDE

RADA OD ODBORNÍKA NA SPÁNEK – Léčba syndromu spánkové apnoe

Syndrom spánkové apnoe je možné léčit pomocí přístroje na obličej (neinvazivní ventilace), který pomáhá dýchat ve spánku a zabraňuje uzavírání dýchacích cest. Je možné jej používat od nejmenších dětí.

PŘÍBĚH

Tatínek přibaluje do tašky i přístroj neinvazivní ventilace, kterou mu po vyšetření ve spánkové laboratoři předepsali. Již po pár nocích se cítí vyspalejší a odpočatější. Proč jen na vyšetření nešel už dřív?



RECEPTY A JINÉ

Recept na Flapjack

Ingredience:

- *200 g ovesných vloček*
- *80 g másla*
- *60 ml javorového sirupu (nebo jiného sladidla)*
- *60 ml mléka*
- *špetka soli*
- *špetka vanilky nebo pár kapek vanilkového extraktu*
- *cca 60 g ořechů nebo sušeného ovoce (dle chuti)*

Počet porcí: 12 kousků

Postup:

Nechte předehřát troubu na 180 °C a připravte si formu (cca 16x16 cm), kterou vyložte pečícím papírem. V hrnci na mírném ohni rozpusťte máslo spolu s mlékem, javorovým sirupem, vanilkovým extraktem a špetkou soli, dokud se

všechny ingredience nespojí. Jakmile je směs hotová, stáhněte ji ze zdroje tepla a přimíchejte ovesné vločky. Pokud chcete, přidejte nasekané ořechy nebo sušené ovoce a vše důkladně promíchejte.
Směs přendejte do připravené formy, upěchujte ji a rovnoměrně rozprostřete. Pečte v předehřáté troubě 15-20 minut, dokud okraje nezačnou lehce hnědnout. Nechte zcela vychladnout, poté nakrájejte na jednotlivé kousky a podávejte.

Koukněte se, jaká svačina do ruky bude po sportu vhodnější. Kde najdete více vlákniny a bílkovin?

Flapjack
(Energie na 100 g: 408 kcal/ 1 713 kJ, tuky 22 g, bílkoviny 8 g, vláknina 4,3 g)

Croissant
(Energie na 100 g: 421 kcal/ 1 761 kJ, tuky 24 g, bílkoviny 5,3 g, vláknina 2 g)

Studentská směs
(Energie na 100 g: 485 kcal/ 2 030 kJ, tuky 25,6 g, bílkoviny 9,8 g, vláknina 5,3 g)

Za ideální svačinu bychom si zvolili doma připravené flapjacky – obsahují více bílkovin i vlákniny při nižší kalorické hodnotě. U croissantu najdeme velké množství nasycených tuků, jejichž množství se v jídelníčku snažte omezit.

Když máte po tréninku více času a chcete pro své tělo a jeho regeneraci udělat více, zkuste následující tip.

Turecká vejce
uvařené vejce s dipem z řeckého jogurtu a bylinek s kouskem chleba

Zajímá vás, jak je na tom z výživového hlediska šunka a sýr? Podívejte se do galerie na webu. Najdete tam také recept, jak si doma připravit zavařené jídlo, které se hodí třeba na týden na horách.

Vše najdete v galerii na webu.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Gratulujeme, pokud se vám již podařilo dosáhnout některých svých, byť dílčích cílů. Pokud na některé změně ještě pracujete, určitě pokračujte. K úkolům, které zde navrhujeme, se jistě můžete kdykoliv vrátit.

Výživa: *Jestliže vás čeká pobyt mimo domov a nechcete se, stejně jako Veselí, vzdát svých stravovacích zvyklostí, je dobré si jídelníček předem naplánovat. Maminka Ingrid v našem příběhu nenechala nic náhodě a některá z jídel předem zavařila, což je také možnost. Připravili jsme pro vás tabulku, jejíž pomocí si můžete jídelníček na dobu pobytu naplánovat.*

Odkaz na plánovací tabulku naleznete na konci Tipů.

Pohyb: *V radách od trenéra jste se mohli dozvědět základní informace o tom, proč je důležité posilovat některé partie těla. Zejména je důležité zaměřit se na střed těla, který nám pomáhá s jeho správným držením. Přirozeně posilujeme i u některých aktivit během dne. Zamyslete se, jakými běžnými aktivitami během dne posilujete tělo. Pokud jich moc nenajdete, pokuste se zařadit posilovací cviky do domácího cvičení nebo si udělejte krátkou posilovací pauzu při jiném pohybu, například na procházce, výletu na kole, běhu apod. Jak na to?*

Podívejte se na fotky na webu, kde jsou základní posilovací cviky i s vysvětlením, jak je cvičit.

ZDE

Psychika: *Dozvěděli jste se, že všímavé jedení vás vede k tomu, abyste nejedli bezmyšlenkovitě. Když budete jíst všímavě v momentě, kdy vás přepadne mlsná nebo si budete chtít plánovaně dát nějakou oblíbenou sladkou či slanou pochoutku, bude vám stačit k uspokojení chutí mnohonásobně menší množství. Podle následujícího postupu si můžete trénovat právě všímavé mlsání.*

Jak na to?

- *Vezměte si menší množství vaší oblíbené potraviny, která není vhodná pro každodenní konzumaci, např. čtvereček čokolády, malý kousek sušenky apod.*
- *Zklidněte se, soustřeďte se na dech. Nevadí, když myšlenky skáčou z jedné věci na druhou, je to normální. Když si to uvědomíte, vraťte se zase k soustředění se na potravinu.*
- *Dejte si na dlaň kousek potraviny. Dívejte se na ni, jako byste byli mimozemšťan a viděli ji poprvé v životě. Jak vypadá vaše dobrota? Jakou má barvu, tvar, povrch? Třeba si poprvé všimnete, jaký má vaše oblíbená potravina zajímavý povrch, jak je hezky barevná.*
- *Pokuste se zapojit do zkoumání co nejvíce smyslů.*
- *Nyní zapojte čich. Přibližte dobrotu k nosu. Soustřeďte se s každým nádechem na to, jak voní. Nádech – vnímejte vůni, delší výdech.*
- *Vložte potravinu do úst, a ještě ji nekousejte. Nechte ji ležet na jazyku a vnímejte chuť. Chuťové buňky jsou jen v dutině ústní, na jazyku, když potravinu rychle spolknete, vůbec si ji neužijete.*
- *Nyní si do dobroty kousněte. Cítíte její chuť? Zkuste ji v duchu popsat slovy. Kousejte pomalu, užijte si její chuť. Jak se mění chuť s každým kousnutím?*
- *Spolkněte potravinu a nechte doznít její chuť.*

Po skončení cvičení se můžete zamyslet nad těmito otázkami:

Jak jste se během cvičení cítili?
Co vás překvapilo?
Věděli jste, že potravina chutná právě takto?
Dokážete si představit, že byste si takto dali ještě další sousta?
Pokud ano/ne, proč?

Záznamové archy k této kapitole najdete zde:

ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Musím se přiznat, že jsem si to volno docela užíval. Ale to víte, jednomu je samotnému někdy tak nějak úzko, tak jsem rád, že už jsou z hor doma. Přijeli plní energie, hory si asi opravdu užili.

Jiřímu zřejmě hodně pomáhá nějaký ten moderní noční kyslíkový přístroj. Není nad to, když se člověk může dobře vyspat.

Mám však dojem, že se naplňují mé obavy ohledně Nikol! Holka má po horách o 2 kila méně. Jenom aby to nesměřovalo k něčemu neblahému. Není to dávno, co hovořila doma o nějaké kamarádce Aničce–kostřičce, která nejedla a skončila ve špitále!

VŠICHNI SPOLU U STOLU ANEB POZNÁVÁME MEZINÁRODNÍ KUCHYNI

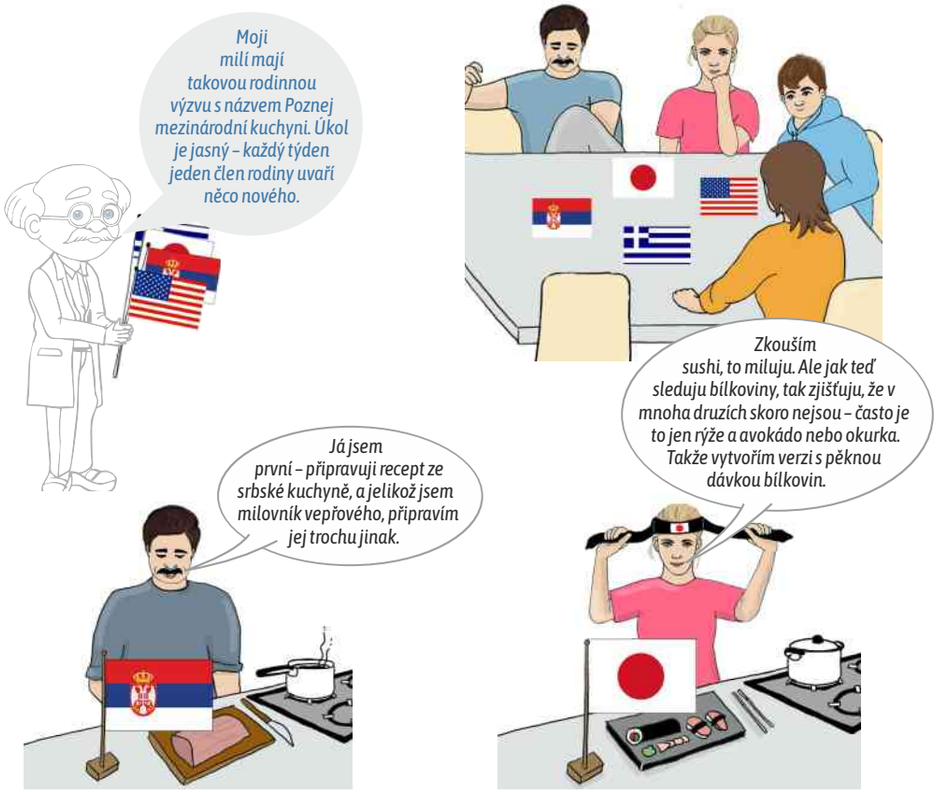
„A to zase budeme mít k večeři cottage s chlebem a zeleninu?“ mumlá si Maty. Ne že by mu to nechutnalo, ale když mu v pondělí na stole přistane vždy podobná večeře, nadšením z toho zrovna neskáče. V hlavě se mu rodí myšlenka na inovace, kterými by si celá rodina mohla zpestřit jídelníček. A proč nevyhlásit rovnou měsíc mezinárodní kuchyně? Všichni členové domácnosti jsou nadšení.

Taťka Jirka, milovník české kuchyně v popředí s klasikou knedlo vepřo zelo, se inspiruje u kolegů v Srbsku. Maminka Ingrid vzpomíná na letní dovolenou a chystá se zařadit recept s rybami.

Nikol učarovala asijská kuchyně a před ostatními se chce vytáhnout přípravou sushi. Je nadšená, kolik bílkovin se skrývá v rybách. Nikol si naštěstí ryby občas do jídelníčku zařadí, ví, jak jsou pro zdraví důležité.

Maty miluje hambáče. Jenže co by na tom šlo obměnit? Na internetu narazil na luštěninovou verzi místo klasického hovězího. To bude taťka koukat.

Sice všem příprava večeře zabrala více času než namazání chleba, ale stálo to za to. Jídla navíc uvařili více a zbylo i mamince do krabičky na další den na oběd.



Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO – Pestrost, pestrost a zase pestrost

Jestli pročítáte brožurku postupně, velice pravděpodobně může být váš jídelníček označen za zdravý. Obsahuje jídla složená z bílkoviny, komplexního sacharidu, menšího množství tuku a ovoce se zeleninou. Je však váš jídelníček pestrý?

Když budete doma připravovat stále stejná jídla, ve kterých jste si jistí postupem i jejich „zdravím“, může se po delší době stát, že vám v jídelníčku bude něco scházet. Každá potravina je jiná, ať už chutí či složením. Proto je důležité nezapomínat na zařazování nových potravin.

V textu na webu najdete spoustu tipů, jak zvýšit pestrost svého jídelníčku. Zkuste jednou místo kuřecího masa koupit krůtí, vyměnit brambory za bulgur a kyselou okurku za nakládanou červenou řepu. Užívejte si nové chutě, zkoušejte jiné způsoby přípravy a třeba se z některých objevených pokrmů stanou vaši noví favorité.

9.1 Více informací k výběru pestrých potravin najdete na webu.

ZDE

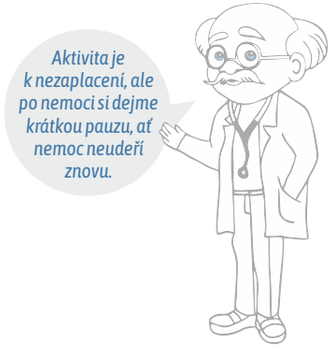
V rámci pestrosti se vám může stát, že se budete rozhodovat, zda potravina, kterou jste si vybrali, je vhodná, nebo zda neexistuje nějaká jiná vhodnější varianta. Vyberete si třeba, že zařadíte více ořechů. Které jsou ty lepší a na které si dát pozor, protože obsahují více tuku?

To vše se dozvíte v textu na webu (viz odkaz výše).

PŘÍBĚH

Výzvu ve vaření si Veselí velmi užili.

Nyní ale leží Maty doma s chřipkou. Bylo mu dost zle, ale z nejhoršího se rychle dostal. Není ale ještě úplně fit a lékař mu doporučil, aby zůstal ještě pár dnů doma. A jak se zdá, začíná se nám hoch trochu nudit!



TIPY OD TRENÉRA – Rekonvalescence

Na internetu můžete najít spoustu návodů, jak cvičit během nemoci, nebo při jakých příznacích je ještě cvičení v pořádku. Jakmile však na sobě pozorujete příznaky určité nemoci (ať už se jedná o rýmu, bolest v krku či průjem), měli byste ze svého cvičebního plánu vystoupit a zvolnit. Více se dozvíte v části Naučte se od lékaře.

Při déletrvajícím zranění si můžete zkusit aspoň v hlavě procházet jednotlivé pohyby. Zvláště u bojových uměních nebo třeba u tancování je důležitá pohybová paměť.

9.2 Podrobnější text najdete zde: ZDE

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Sport v nemoci raději ne

Zatěžování těla v nemoci může být velice riskantní. Viry a bakterie čekají na oslabení organismu (což je třeba nemoc, ale i sportovní výkon) a onemocnění se vám může o několik dnů až týdnů prodloužit. Kromě prodloužení doby onemocnění a následné rekonvalescence mohou přijít i komplikace. Mohou to být úrazy, ale třeba i onemocnění, jako je zánět srdce (myokarditida, perikarditida, například po nedoléčené chřipce). Pamatujte proto na pravidlo, že počet dnů rekonvalescence (období klidu) se rovná počtu dnů, které nás nemoc trápila. Pak hurá k pravidelnému pohybu!

JAK NA DUŠI – Jídlo z nudy

Jídlo z nudy, jídlo ze smutku, jídlo z radosti, jídlo jako reakce na nezdar... Ať už jsou pocity, které zajídáte, pozitivní či negativní, společně se jedná o vnitřní spouštěče. V této kapitole se dozvíte více o jídle z nudy, zbytek bude probrán v následující kapitole.

JÍDLO Z NUDY

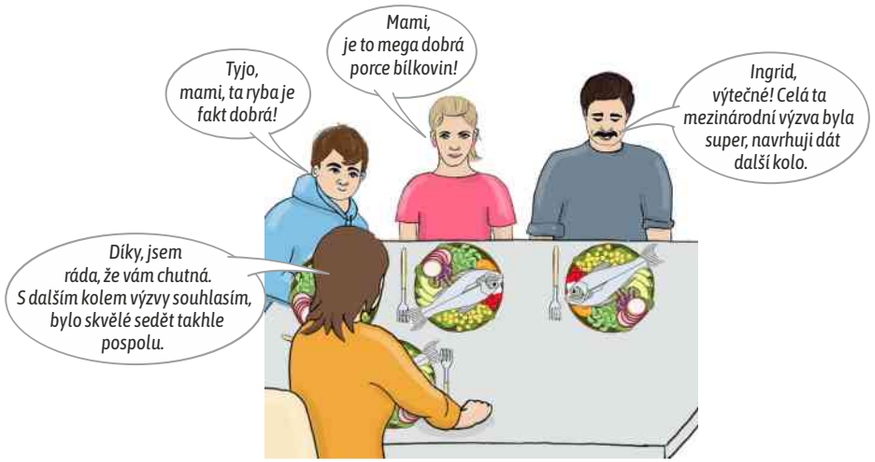
Znáte ten stav, kdy nemáte co na práci, s kým si popovídat nebo jít na procházku a pronásledují vás myšlenky na jídlo? Zkrátka jíte někdy z nudy? Nuda je jednou ze situací, ve kterých možná jíte, i když nemáte fyziologický hlad. Proč tomu tak je? Zjednodušeně by se dalo říct, že člověk je nastavený k činnosti, ať už je to jízda na kole nebo odpočinek u čtení knížky. Pokud ale tuto činnost nemáte, často se může stát, že sáhnete po jídle – i to je totiž činnost.

Ve chvílích, kdy vás přepadají myšlenky na jídlo, zamyslete se, jestli opravdu máte hlad, nebo jestli se pouze nudíte. Pokud to bude ten druhý případ, zkuste do svého programu

zařadit nějakou oblíbenou činnost, která jídlo nahradí. Zavolejte kamarádovi, jděte se projít, postavte si něco z lega, sáhněte po knížce, zkuste něco vyrobit nebo třeba vyluštěte křížovku. Můžete si třeba dopředu vyrobit jmenovky na dárky k Vánocům, vymalovat si mandalu nebo něco zkusit spolu s maminkou ušít. Pokud ani to nepomáhá, dejte si něco, co neobsahuje velké množství energie – žvýkačku, teplý nápoj nebo třeba mističku se zeleninou.

9.3 Podrobnější text najdete na webu.

ZDE

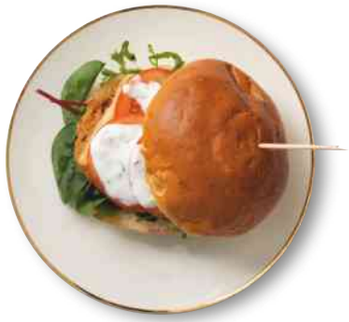


RECEPTY A JINÉ

Burger z červené čočky

Ingredience:

- *3 lžíce řepkového oleje*
- *2 lžičky římského kmínu*
- *½ lžičky mletého koriandru*
- *1 menší cibule, pokrájená na kostičky*
- *1 střední mrkev, nastrouhaná nahrubo*
- *115 g červené čočky*
- *300 ml vody nebo vývaru*
- *30 g strouhanky*
- *1 vejce*
- *hrstka nasekané petržele*
- *sůl, pepř*



Počet porcí: 4 burgery

Na jogurtový dip:

- *150 g bílého jogurtu*
- *100 g sýru feta, nastrouhaný*
- *1 stroužek česneku, propasírovaný*
- *2 lžíce nasekaného kopru nebo koriandru*

Na servírování:

- *4 burgerové housky*
- *čerstvý listový salát*
- *rajčata, nakrájená na plátky*
- *ředkvičky*
- *nakládané cibulové kroužky nebo okurky*
- *4 plátky sýra (čedar, gouda apod.)*

Postup:

Ve středním hrnci rozehřejte 2 lžíce oleje na středním plameni a přidejte římský kmín a mletý koriandr. Nechte koření rozvonět, ale dávejte pozor, aby se nespálilo. Přidejte pokrájenou cibuli a nastrouhanou mrkev a restujte, dokud zelenina nezměkne. Poté přidejte červenou čočku a zalijte vodou nebo vývarem. Směs vařte na mírném ohni cca 20–25 minut, dokud nebude čočka měkká a směs nebude mít kašovitou konzistenci.

Mezitím si připravte jogurtový dip. V misce smíchejte bílý jogurt, nastrouhanou fetu, propasírovaný česnek a nasekaný kopr nebo koriandr.

Jakmile je čočková směs uvařená, nechte ji částečně vychladnout. Osolte a opepřete podle chuti, přidejte vejce, polovinu strouhanky a nasekanou petržel. Směs dobře promíchejte. Pokud je příliš řídká, přidejte ještě trochu strouhanky. Výsledná hmota by měla být tvárná a dobře pojivá.

Ze směsi vytvarujte 4 placky. Na pánvi rozehřejte zbývající lžíci oleje na středním plameni a placky opečte z obou stran do zlatohněda. Po otočení první strany položte na každou placičku plátek sýra, aby se roztekl, zatímco se opeče druhá strana.

Před servírováním rozpečte burgerové housky. Na spodní část housky naneste jogurtový dip, položte čočkovou placičku se sýrem, přidejte listový salát, plátky rajčat, ředkvičky a nakládané cibulové kroužky nebo okurky. Přiklopte vrchní částí housky a ihned podávejte.

Mysleli jste si, že burger bez masa vám nedodá dostatek bílkovin?

Luštěninový burger:	Single big tasty Bacon:
Žemle, placička z červené čočky a mrkve, čedar, jogurtový dip, salát, rajče	*Hovězí maso, žemle, čerstvá cibule, rajčata, ledový salát, ementál, slanina, Big tasty omáčky*
Energie: 542 kcal/ 2 276 kJ	Energie: 713 kcal/ 2 976 kJ
Bílkoviny: 25 g	Bílkoviny: 26 g
Sacharidy: 58 g	Sacharidy: 37 g
Tuky: 19 g	Tuky: 46 g
Vláknina: 10 g	Vláknina: 2,5 g

Podívejte se, jak barevné může být vaše stravování.

Recept na tresku na středomořský způsob, kterou připravovala rodině v této kapitole Ingrid najdete v galerii.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Nadchla vás výzva Veselých? Nám se stala inspirací pro tipy na úkoly v oblasti výživy. Úkol pohybový pak povede k zamyšlení, jaký význam dáváte rekonvalescenci po nemoci a v úkolu z ranku psychiky budete moci sledovat a řešit jídlo z nudy.

Výživa: *Inspirujte se výzvou Veselých. Udělejte si podobný měsíc, kdy každý připraví jídlo nějaké cizí kuchyně. Může to být ale i týden tematický, např. středomořská kuchyně, asijská kuchyně, kuře (či jiná potravina) na několik způsobů apod. Můžete využít některé potravinové řetězce, které tematické týdny pravidelně mají, a tím může být nakupování ingrediencí jednodušší. Pokud nejste zrovna zdatní kuchaři, můžete si udělat exkurze do zajímavých restaurací. Při přípravě či výběru jídla v restauraci se zkuste řídit základními pravidly, s kterými jste se v předchozích kapitolách již seznámili.*

Pohyb: *V textu této kapitoly byla zmíněna důležitost toho, abyste nepodcenili rekonvalescenci po nemoci a začali sportovat, až budete zcela fit. Je dobré si tedy uvědomit, že i když chvíli nesportujete, váš život nekončí. Zamyslete se na tomto místě, jaký prostor dáváte rekonvalescenci? Pokud si uvědomíte, že možná na rekonvalescenci moc nedbáte, zkuste si pak odpovědět na otázku, proč tomu tak je? Co vás nutí sportovat i s příznaky nemoci nebo velmi krátce po odeznění akutních příznaků a co by vám mohlo pomoci, abyste svému tělu dovolili nabrat síly, než se vrátíte po nemoci ke sportovním aktivitám?*

Psychika: *Jak jsme naznačili výše, tento tip na úkol se bude věnovat „jídlu z nudy", resp. sledování okamžiků, kdy člověk sní jídlo, které neměl vůbec v plánu, protože zrovna neměl „co na práci". Vrátíme se nyní tak trochu do prosincové kapitoly, kde se v rámci úkolu sledovaly situace, kdy nemáte hlad, ale neovládnete se a jíte, aniž byste si to mnohdy uvědomovali. Zkuste využít podobnou techniku a pozorujte, kdy dochází k jídlu z nudy, a učte se strategiím, jak je dobře zvládat. Pokud taková situace nastane a zvládnete ji, zapište si do připraveného záznamového archu, o jakou situaci šlo a jakou strategii jste pro její zvládnutí použili. Jestliže nastane situace, kterou nezvládnete, zapište si ji také a zkuste vymyslet, co byste příště v podobné chvíli mohli udělat jinak. Úspěchem bude, když se podaří navýšit počet zvládnutých situací. (Jestliže jste se věnovali podobnému úkolu v páté kapitole, lze jistě využít i některé strategie zvládání, na které jste si již přišli.).*

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

…JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Veselých mezinárodní měsíc mě nadchnul. Byla to sice velká výzva, ale všichni si ji, myslím, užili.

Starost jsem pak ale měl o toho našeho kluka. Muselo mu být asi hodně zle. Proto jsem byl celý pryč z toho, co začal vyvádět, když se mu ulevilo. Naštěstí zvládl nudu a nakonec se povedlo i to, že nepřijde kvůli nemoci o minikurz bojového umění.

No a Nikol…ta má nyní plnou hlavu bílkovin! Ach jo, holka si nedá říct a zkouší kde co!

S JAREM PŘICHÁZÍ STRES

A je to tady, rodinu Veselých čeká velká zatěžkávací zkouška. Nikol dělá přijímačky na střední školu, leží v učení od rána do večera. Všichni kolem ní chodí po špičkách a snaží se ji nerušit. Jeden den to ale bouchne. Nikol zkoušela další testy a počet bodů byl nižší, než očekávala. Rodiče se ji snaží uklidnit, ale je to pro všechny velmi náročné.

Maminka Ingrid se rozhodne, že by Nikol mohla pomoci vhodnou stravou. Přemýšlí tedy o jídelníčku, na kterém by si všichni pochutnali a zároveň by obsahoval potraviny dodávající do těla látky podporující mozkovou činnost a celkovou odolnost organismu. Mimo jiné nakoupila Ingrid spoustu oříšků a mrazem sušeného ovoce. Nikol se na to ale moc netváří – vždyť oříšky jsou hodně tučné, a i to sušené ovoce nemá úplně málo kalorií.

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO – Jídelníček v psychicky náročných životních situacích

Psychicky náročné situace přinášejí do života i velký stres. Ten není jen zloděj životní energie, ale velkou měrou oslabuje imunitní systém a činí vás náchylnější k nemocem. Vedle dostatku spánku a pravidelné pohybové aktivity může v boji se stresem pomoci i výživa.

Podívejte se na potraviny, které pomohou váš stres zmírnit, a i jídelníček udělat lepším.

Které potraviny pomáhají zmírnit stres?

- Ryby (ideálně 2krát týdně) – obsahují nenasycené mastné kyseliny řady omega-3, které jsou důležité pro činnost mozkových buněk.
- Ořechy nebo semena – dodávají prospěšné tuky, bílkoviny, vlákninu, ale i vitamíny a minerální látky. Při stresu zkuste třeba kešu ořechy nebo mandle, pozor ale na množství, hrstička stačí.
- Rostlinné oleje, avokádo, ořechy – obsahují vitamín E, který chrání mozkové buňky pomocí antioxidačního účinku.
- Pšeničné otruby – dodají vašemu tělu hořčík, který pomáhá zmírnit únavu.
- Bílkoviny – pokud jich je v jídelníčku málo, můžete být unavení a mít více chutě na sladké.
- Komplexní sacharidy – pomáhají vám udržet vyrovnanou koncentraci cukru v krvi, díky tomu předejdete výkyvům nálady a atakám hladu a chutí.
- Železo – při jeho nízké hladině se méně tvoří červené krvinky, které potřebujete na správné okysličení krve. Projevit se to může únavou nebo nevýkonností, dbejte proto na dostatečný příjem masa a vnitřností, kde je železa nejvíce.
- Vitamín C – bojuje proti stresu, zlepšuje imunitu a odolnost organismu.
- Jezte pestře, ať máte dostatek vitamínů skupiny B.
- Dejte si kousek hořké čokolády – čím vyšší obsah kakaa, tím lépe. Čokoláda obsahuje antioxidanty a navozuje lepší náladu.
- Jezte pravidelně a nepřejídejte se – hlavně na noc, kdy je potřeba, aby si organismus odpočinul.

Ukázka antistresového jídelníčku:

Snídaně: celozrnný chléb s avokádem a vejcem, salát z rukoly a ředkviček, bylinný čaj

Přesnídávka: banán a kešu ořechy

Oběd: losos s fazolovými lusky na česneku, pečené brambory s kurkumou

Svačina: tvaroh s nastrouhanou čokoládou a pomerančem

Večeře: buddha bowl (různobarevné druhy zeleniny, včetně baby špenátu a nakládané řepy, uzené tofu, černý sezamu, quinoa)

10.1 Více podrobností o „antistresových" potravinách se dozvíte na webu.

ZDE

JAK NA DUŠI – Co je to stres a jak na něj jinak, než ho zajídat?

V předchozích kapitolách jste narazili na situace, kdy jíte nikoliv proto, že máte hlad nebo je čas jídla, ale z jiného podnětu. Jednalo se o situace, kdy někdo jídlo nabízí a je těžké ho odmítnout, či je těžké odolat vánočním lákadlům nebo jídlem zaháníte nudu.

V této kapitole k podnětům, které nás vybízejí k jídlu, přidáme i stres.

Co je to stres?

Stres je přirozená reakce vašeho těla na situace, které považujete za náročné nebo ohrožující. V těchto situacích na vás působí určitý stresor. Stres může být krátkodobý (například před zkouškou) nebo dlouhodobý (například problémy doma, ve škole nebo práci). Krátkodobý stres vás ale také může motivovat a pomoci vám dosáhnout svých cílů. Dlouhodobý stres může být v mnoha ohledech škodlivý pro vaše zdraví.

Stres může v člověku vyvolat široké spektrum emocí a pocitů. Ty se pak mohou lišit v závislosti na konkrétní situaci, délce trvání stresu a osobních charakteristikách jednotlivce. Nejčastěji se dostavují strach, smutek, vztek nebo i vina a stud, cítíte se podráždění, lítostiví, bezradní, zmatení, přetížení apod.

Někdy se může stát, že začnete v psychicky náročných situací emoce a pocity řešit zajídáním. Ale je nutné dodat, že jídlo se též často stává prostředkem k umocnění pohody nebo odměnou za úspěch. V případě, že jídlo představuje převažující strategii, jak se vypořádat s emocemi a pocity (negativními či pozitivními), říkáme, že se jedná o tzv. „emoční jedení".

Často pak ve stresu saháte po sladkostech, chipsech nebo jiných méně vhodných pochoutkách, protože vám poskytují rychlé potěšení a dočasně vám pomohou zvládnout duševní nepohodu, nebo i umocnit pohodu.

A jak na stres jinak než jídlem?

Asi cítíte, že sáhnout po nějaké pochoutce pro uklidnění není zrovna nejlepší cesta. Vyvážená pravidelná strava, jejíž zásady jste se dozvěděli ve výživovém okénku této kapitoly, je při zvládání stresu velkým pomocníkem. Ale existují i další možnosti.

Zde je několik tipů:

- **Zařaďte fyzickou aktivitu** – pohyb uvolňuje endorfiny, které zlepšují náladu! Někdy stačí i jen pouhá procházka na čerstvém vzduchu, chvilku si zacvičit, vyjet si na kole, zaběhat si nebo zatančit.
- **Dělejte věci, které vás baví**. Věnujte se koníčkům, čtení, malování, tvoření. Odreagujete se tak od starostí a pomůže vám to se uvolnit.
- **Věnujte dostatečný prostor spánku a odpočinku**. Jste-li nevyspalí a unavení, se stresem se budete obtížněji vyrovnávat. Spánek je také velmi důležitý pro uložení a správné zapamatování si informací, které se snažíte nacpat si do hlavy.
- **Zklidněte se pomocí dechových cvičení nebo relaxace**. Tipy najdete v delším textu na webu.
- **Mluvte o svých starostech se svými nejbližšími**. Jak se říká: „Sdílená starost, poloviční starost." Někdy stačí jen to, že nás někdo vyslechne.
- **Učte se rozumět svým emocím a reagovat na ně vhodným způsobem**. V tomto ohledu mohou pomoci i naše tipy na úkoly, které najdete níže.
- **Neostýchejte se požádat o pomoc odborníka**, je-li situace náročná a cítíte, že ji sami nezvládnete. Není ostuda požádat o pomoc odborníka.

10.2 Více o emočním jedení a způsobech, jak zvládat stres se dozvíte na webu.

ZDE

PŘÍBĚH

Nikol se intenzivně učí na přijímačky. Je to opravdu velký stres a je z toho hodně unavená. Napadne ji, co kdyby zkusila ty máminy oříšky a sušené ovoce. Třeba to nějak zabere.

Maminka Ingrid se snaží přispět náročné situaci vhodnou stravou. Tatínek Jirka si uvědomuje, jak mu pomáhá se stresem v práci pohyb, tak se snaží Nikol vytáhnout sem tam na kolo nebo procházku na čerstvém vzduchu.

TIPY OD TRENÉRA – Přínosy pohybu

Pohyb má řadu pozitivních účinků na váš organismus. Kromě toho, že vám zlepšuje spánek, posiluje tělo a imunitu, zmírňuje i stres, a dokonce vylepšuje vaše kognitivní funkce – lépe vám to tedy myslí. Některé přínosy pohybu na organismus si můžete prohlédnout na následujícím obrázku.

Při nedostatku pohybu vám ochabují svaly, snižuje se vaše výkonnost a můžete mít i tendenci ke špatné náladě. I když se třeba musíte učit, dopřejte si každou hodinu alespoň pohybovou svačinku – viz kapitola 1.

Některé přínosy pohybu:

- Zvyšuje fyzickou zdatnost
- Zvyšuje svalovou sílu
- Pomáhá snižovat a posléze udržovat hmotnost
- Zlepšuje paměť a schopnost učení
- Snižuje stres a riziko depresí
- Zlepšuje kvalitu spánku
- Zvyšuje sebevědomí
- Zlepšuje imunitu

10.3 Více informací se dozvíte v podrobnějším textu na webu.

ZDE

PŘÍBĚH

Nikol se snaží ze všech sil bojovat se stresem před přijímačkami. Honí se jí hlavou spousta myšlenek, především, jaké to bude, když to nezvládne a na školu se nedostane. Není se co divit, že trochu bojuje se spaním.

Mamince to dělá starosti, tak se poradila s praktickou lékařkou. Ta jí poradila pít před spaním bylinkový čaj. Také kontaktovali školní psycholožku, která Nikol doporučila zkusit relaxační cvičení. Poslala jí nějaké odkazy.

TIPY NA NAVÝŠENÍ OBSAHU OMEGA 3 MASTNÝCH KYSELIN V JÍDELNÍČKU:

- Pomazánka z mořských ryb
- Sardinky na chleba
- Rybí salát
- Placičky z tuňáka
- Rybí karbanátek

TIPY NA „NÍZKOKALORICKÉ" ZOBÁNÍ:

- Žvýkání žvýkačky
- Teplý nápoj
- Lyofilizované ovoce/ zelenina
- Nakrájená čerstvá zelenina
- Tvarohovo-bylinkový dip k zelenině
- Domácí kakao
- Malé množství směsi ořechů

RECEPTY A JINÉ

Zapečené lososové sushi

Ingredience:

Základ:

- *200 g jasmínové rýže*
- *400 g lososa*
- *špetka himalájské soli*
- *špetka pepře*
- *50 g sweet chilli omáčky*
- *špetka sušeného česneku*
- *10 g nori řasy*
- *rýžový ocet*

Navrch:

- *80 g avokáda, nakrájeného na kostičky*
- *100 g okurky, nakrájené na tenké plátky*
- *1 lžička sweet chilli omáčky*
- *30 g nakládaného zázvoru*

Počet porcí: 4

Postup:

Rýži uvařte podle návodu na obalu. Po uvaření ji osolte a přidejte lžíci rýžového octa. Troubu předehřejte na 200 °C. Lososa nakrájejte na menší kostky a promíchejte se sweet chilli omáčkou, aby se dobře obalil.

Do zapékací mísy nejprve rovnoměrně rozprostřete uvařenou rýži. Na ni položte plátky řasy nori a na ně navrstvěte lososa v omáčce. Vše ještě osolte, opepřete a posypejte sušeným česnekem. Dejte péct do trouby na cca 8 minut, dokud se losos lehce nepropeče.

Po upečení přidejte na vrch pokrmu plátky avokáda, okurky a nakládaného zázvoru. Můžete ještě lehce zakápnout sweet chilli omáčkou podle chuti. Podávejte jako teplý předkrm nebo hlavní chod.

Další recept a tip pro zvýšení pestrosti v jídelníčku najdete na webu v galerii.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Vzhledem k tomu, že se tato kapitola věnovala především souvislostem jídla a stresu, zaměříme tímto směrem i tipy na úkoly. Jestliže pracujete na určitém cíli a téma pro vás není aktuální, určitě pokračujte ve svém tématu.

Výživa: *Patříte-li mezi ty, kdo mají tendenci zajídat psychickou nepohodu méně vhodnými potravinami, a je pro vás těžké se tohoto návyku zbavit, zkuste pomocí sebepozorování zjistit, jaké situace vás k tomu nejvíce vybízejí. Jednou z prvních strategií, které se lze učit, je postupně méně vhodné potraviny nahradit vhodnějšími (méně kalorickými, s lepším složením). První záznamový arch slouží ke zmapování problémových situací. Druhý pak k práci na případné změně.*

Pohyb: *Jak jste se dozvěděli, fyzická aktivita je velkým pomocníkem při zvládání duševní nepohody. Je však nutné, abyste zvolili aktivitu, která není nutným zlem, ale naopak vám přináší radost, dodá energii a větší duševní pohodu. Zkuste si udělat seznam pohybových aktivit, kterým se věnujete, a zhodnoťte pomocí dotazníku (najdete na webu v sekci Psychologie), které aktivity by mohly být nejužitečnějšími pomocníky při zvládání stresu nebo jiné duševní nepohody. Ty pak můžete v zátěžových situacích využít.*

Psychika: *Ve výživovém tipu na úkol jste si mohli zkusit zmapovat situace, kdy máte tendenci řešit psychickou nepohodu jídlem. Nabídli jsme i možnost první strategie, pokusit se pak nahrazovat nevhodné potraviny vhodnějšími.*

Dále byste mohli řešit situaci místo jídla jinou činností, která vám pomůže zbavit se napětí. Zkuste si sepsat seznam příjemných činností, které by se mohly stát „první pomocí" ve chvílích, které byste jinak řešili jídlem. Pár tipů pro inspiraci: zatelefonovat kamarádce nebo kamarádovi, jít na procházku (se psem), pustit si oblíbenou hudbu a případně si zatančit, začít si stavět z lega nebo něco tvořit apod. (Tipy na další činnosti jsme také uvedli v kapitole Jak na duši.) Pro trénink zařazování jiné činnosti můžete použít i záznamový arch.

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

…JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

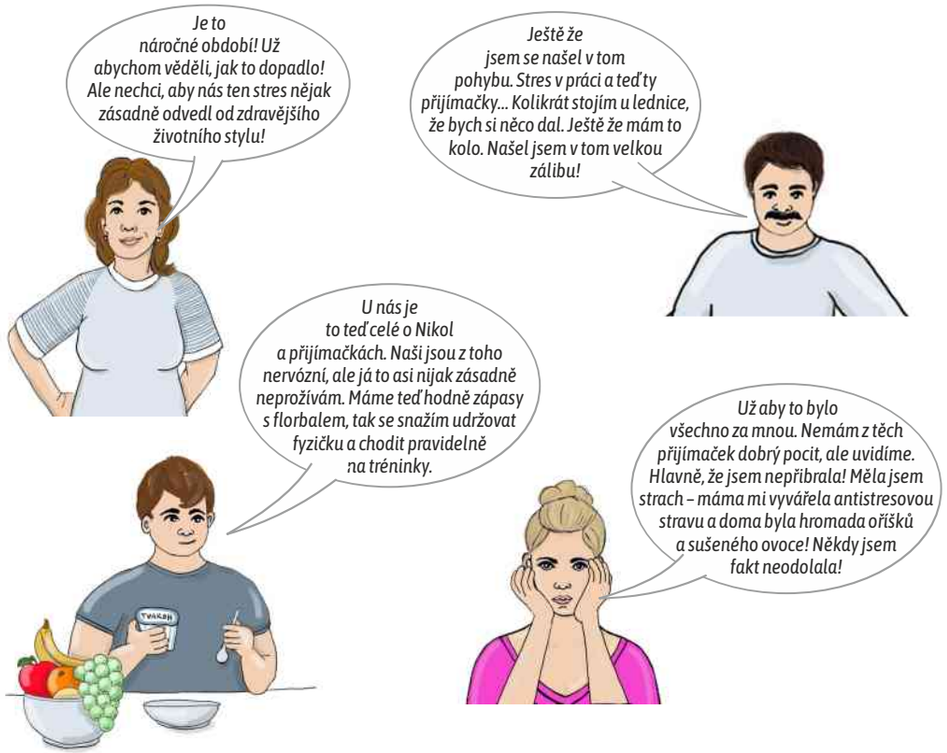
Upřímně, budu rád, až bude toto období za námi! Nikol ty testy nějak napsala a teď všichni čekáme, jak to dopadne.

Maty se cítí možná trochu opomíjený, ale nemyslím, že by mu to nějak zásadně vadilo.

Ingrid se snaží i přes ten velký stres rodinu držet, aby se příliš neodchýlila od zdravějšího životního stylu.

Na Jirkovi je vidět, že je také nervózní, ale naučil se to hodně řešit pohybem.

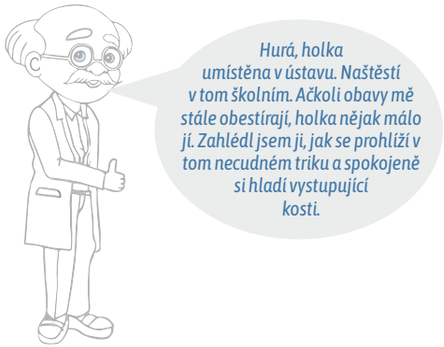
A Nikol? Chuděra to měla asi těžké. No, stále o ní mám tak trochu strach.

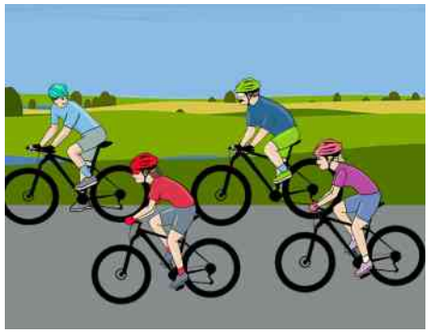


JARO LÁKÁ VEN ANEB VYVÁŽENÝ PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE

Hurá, Nikol úspěšně zvládla přijímačky a celé rodině se ulevilo.

Nikol má pocit, že teď musí dohnat všechno, co během sezení u učení nestihla – sportuje proto skoro každý den, více si všímá jídla, které jí, a mamince se začíná zdát, že si zmenšila porce. K tomu se přidává únava a postupně sport nezvládá tak jako dříve.





Ingrid s Jirkou se ale neubrání pocitu, že je něco špatně, a v klidu si pak doma s Nikol sednou. Řeknou jí, že si všimli, že její porce už nejsou takové, jako byly, a že o ni mají strach. Nikol jim začne popisovat, že se přes stres při přijímačkách rozjedla a chtěla si to nyní více hlídat. A teď už to dělá automaticky...

Nikol souhlasila, že zajdou za psycholožkou, která má ordinaci jen pár ulic od nich.

Rady odborníků

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Tři PPP aneb poruchy příjmu potravy

Vypadávání vlasů, lámající se nehty, nápadně suchá pokožka, někdy s jemnými chloupky (tzv. lanugo), bolesti břicha a zácpa – to jsou některé z tělesných znaků, které se mohou vyskytovat při poruchách příjmu potravy.

Další projevy závisí na tom, v jakém věku se toto onemocnění projeví. Pokud se PPP vyskytne v době růstu, tak můžeme u jedinců pozorovat snížení až úplnou zástavu růstu. Děti nerostou, jejich tělesná výška stagnuje. V době dospívání nedojde při PPP ani u dívek ani u chlapců k rozvoji typických pubertálních znaků (mj. růst prsou u dívek, zvětšení varlat u chlapců). U dívek, které dosáhly plné dospělosti a měly menstruaci, se typicky menstruace zastaví. Ze zkušenosti víme, že obnovení, jak růstu, tak rozvoje puberty a menstruace, i po zvýšení tělesné hmotnosti, může trvat několik měsíců.

V každém případě je vhodné navštívit pediatra a dětského endokrinologa. PPP může pro jedince představovat celoživotní následky. Je proto vhodné co nejdříve identifikovat problém a vyhledat odbornou pomoc.

UKÁZKA JÍDELNÍČKU	ANOREXIE	BULIMIE
snídaně	1 litr bylinkového čaje	jablko
svačina	voda	voda
oběd	slazená káva	jogurt
svačina	jablko	voda
večeře	jogurt light, voda	půlka chleba, čtyři řízky, 20 dkg vlašského salátu, čtyři housky, čtyři koblihy, dvě čokoládové tyčinky, dva nanuky, 1,5 litru limonády
poznámka		poté 3–4krát zvracení, dokud nevyjde i první snědené jídlo

zpracováno dle Mužík, V. et al.: Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole. Příručka pro učitele. Paido, Brno 2007

PŘÍBĚH

Nikol návštěva u psycholožky naštěstí otevřela oči. Nedaří se jí změnit hned všechno, ale postupně se s maminkou snaží zvýšit porce jídla na původní velikost a ubrat ve sportu. Hodně jí pomohla i návštěva u nutriční terapeutky, se kterou mohla probrat vyváženost stravy.

JAK NA DUŠI – Poruchy příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy patří do kategorie onemocnění, kterým trpí nejen naše tělo, ale stejnou silou i naše duše. Rozlišujeme tři klasické formy. Mentální anorexii můžeme zjednodušeně popsat jako omezení příjmu jídla až hladovění s cílem snížit svoji tělesnou hmotnost, kdy se BMI dostává pod 3. percentil. Představit si můžete třeba 14letou dívku, která měří 160 cm a váží 35 kg – její BMI je na 1. percentilu.

Dalšími poruchami příjmu potravy jsou mentální bulimie (záchvaty přejídání, které jsou odčiňovány nejčastěji zvracením, ale i extrémním cvičením, odmítáním dalšího jídla po nějaký čas či používáním projímadel) a záchvatovité přejídání (kdy během omezeného času sní daný člověk velké množství jídla a nedokáže se při tom kontrolovat, následně pak trpí velkými výčitkami svědomí, na rozdíl od bulimie však toto chování poté nekompenzuje, což znamená, že se po jídle nejde vyzvracet, nestráví několik hodin tréninkem ani nepoužije žádný lék, který by mu pomohl se jídla z těla rychle zbavit).

Zvláště mentální anorexie je velmi nebezpečná a bez léčby může bohužel skončit i úmrtím. Závažné zdravotní důsledky však má i bulimie a záchvatovité přejídání, které často vede k nárůstu tělesné hmotnosti až k obezitě. Není tedy dobré příznaky poruchy příjmu potravy podceňovat. Léčba těchto potíží patří vždy do péče odborníka.

Podrobněji se o PPP můžete dočíst na odborných stránkách, jejichž seznam najdete na webu v záložce Další texty. Na těchto stránkách je možné hledat i pomoc při řešení potíží s příjmem potravy.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Příjem a výdej energie

Energetický příjem získáte, když sečtete všechno jídlo a pití, které jste během dne snědli a vypili. U energetického výdeje se nejedná pouze o výdej energie při sportu. Energii tělo vydává na bazální metabolismus (všechny procesy nutné k fungování těla), dále na tvorbu tepla, trávení a běžné pohyby.

Pokud chcete hubnout, váš energetický výdej by měl být o trochu vyšší než energetický příjem. Nikdy by ale váš energetický příjem neměl klesnout na hodnotu bazálního metabolismu (= minimum energie, které je potřeba na to, aby tělo „žilo“, normálně fungovalo a byly zabezpečeny základní procesy, jako je dýchání, myšlení, trávení). Pokud si chcete udržet stabilní hmotnost, váš energetický příjem a výdej by se měl víceméně rovnat.

Je to tedy tak, že když půjdete na procházku, můžete si pak dát tři kopečky zmrzliny? Úplně ne. Váš jídelníček by měl být vyvážený, ať už sportujete nebo máte klidovější den. Jídlo, které má vyšší kalorickou hodnotu (smažené, tučné, sladké) si dopřát výjimečně můžete, ale je třeba myslet na to, že by se nemělo objevovat v jídelníčku příliš často, neboť může mít špatný dopad i u jedinců bez nadměrné hmotnosti (např. vliv cholesterolu na cévy). Je pak určitě vhodnější ho zařadit ve dny, kdy je pohybová aktivita větší. Více se dozvíte v úkolech.

Pokud chcete sledovat svůj denní kalorický příjem, je možné používat aplikace, jako jsou Kalorické Tabulky nebo Sebekoučink. Pozor ale, oba programy jsou pouze pro

dospělé, u dětí se výživové parametry mění v závislosti na růstu. Neřiďte se proto doporučením na příjem bílkovin, sacharidů a tuků. Tyto aplikace jsou užitečné pro orientaci, kolik energie za den přijmete. Hodnotu, kterou získáte zadáním jednotlivých jídel během dne, pak můžete porovnat s následující tabulkou, která obsahuje doporučený kalorický příjem u běžné sportující populace (bez nadváhy nebo obezity).

Doporučený denní příjem energie

Věková kategorie	Chlapci	Dívky
7-9 let	7900 kJ/1900 kcal	7100 kJ/1700 kcal
10-12 let	9400 kJ/2300 kcal	8500 kJ/2000 kcal
13-14 let	11 200 kJ/2700 kcal	9400 kJ/2200 kcal
15-18 let	13 000 kJ/3100 kcal	10 500 kJ/2500 kcal

Při pohybové aktivitě se spaluje energie – jak je vysvětleno v rozšiřujícím textu. Kolik energie spálíte za 1 hodinu určité pohybové aktivity, se dozvíte v následující tabulce.

Energetický výdej při pohybových aktivitách u dospělého

Energetický výdej (kJ)	Energetický výdej (kcal)	Aktivity
do 400 kJ	do 100 kcal	spaní, čtení, psaní, práce na počítači, sledování televize, řízení auta
400-800 kJ	100–190 kcal	žehlení, příprava a vaření jídla, hygiena, oblékání, umývání nádobí, kulečník
800-1000 kJ	190–240 kcal	vytírání podlahy, lehké zahradnické práce, lehký aerobik, nakupování, chůze rychlostí 4 km/hod
1000-1500 kJ	240–360 kcal	drhnutí podlahy, luxování, mytí oken, stolní tenis, volejbal, tanec, chůze rychlostí 6 km/hod
1500-1900 kJ	360–450 kcal	běh rychlostí 8 km/hod, bruslení, sexuální aktivita, intenzivní aerobik, fotbal, vysokohorská turistika, plavání – prsa, kondiční trénink
1900-2100 kJ	450–500 kcal	jízda na kole 20 km/hod, sjezdové lyžování, tenis, kanoistika, spinning, chůze do schodů, štípání dříví, závodní tanec, plavání – kraul, basketbal
2100-2500 kJ	500–600 kcal	běh vyšší rychlostí, běh na lyžích, závodní plavání, horolezectví, odhrabávání sněhu, florbal, skákání přes švihadlo, squash, badminton

11.1 Více podrobností se dozvíte v textu na webu.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Sůl (NaCl)

O škodlivosti nadměrného příjmu cukru slýcháte z mnoha stran, ale na sůl se často zapomíná. Přitom rizika vysokého příjmu soli nejsou malé. Nadbytek soli vede ke zvýšené zátěži ledvin, vylučování vápníku močí a tím k jeho ztrátám, zvyšuje se krevní tlak. Vyšší příjem soli také nepřímo přispívá ke vzniku obezity, protože slané zvyšuje chuť k jídlu. Po snědení slaných pokrmů zpravidla následuje chuť na sladké, často na slazené nápoje (typickým příkladem je fast food – k slanému hamburgeru a hranolkům cola).

Nejvíce soli se skrývá v potravinách, mnohem menší množství zbývá na dosolování hotových pokrmů nebo na vaření.

Obsah soli ve vybraných potravinách

Druh potraviny	Obsah soli v g/100 g potraviny
Olivy zelené	3,95
Cornflakes	1,5
Rohlík sypaný solí	1,79
Balkánský sýr	3,8
Salám Poličan	4

Druh potraviny	Obsah soli v g/100 g potraviny
Chipsy solené	2,2
Slané tyčinky	3
Zavináč	2,5
Cheeseburger	2
Poděbradka	1,2 g v 1 litru

Překročit denní příjem soli (5 g) je lehčí, než si myslíte. Stačí si dát na salát větší porci slaného sýra, přidat zelené olivy, k tomu slaný rohlík a jen k večeři přijmete 5 g soli.

Koukněte se, kolik gramů soli se vejde na jednu čajovou lžičku.

5 gramů soli je doporučené denní množství pro jednoho člověka. Když sníte 100 gramů šunky debrecínky, je to 2,5 gramu soli. Šunku samotnou asi jíst nebudete. Když si k tomu dáte ještě housku sypanou kmínem a solí, máte už denní příjem soli téměř vyčerpaný.

Jak vybírat potraviny

Výrobek od výrobku se liší, údaje o obsahu soli najdeme na každé balené potravině ve výživové tabulce. Porovnáním více výrobků stejné kategorie, například šunky různých výrobců, snadno zjistíte, která je z pohledu obsahu soli výhodnější. Při studování etiket mějte na paměti, že doporučené denní množství je 5-6 gramů soli a záleží nejen na tom, kolik gramů soli potravina obsahuje, ale i na tom, jaké množství výrobku nakonec sníme. Vždy ale platí: čím méně soli, tím lépe.

11.2 Více informací a tipy, jak sůl v jídelníčku omezit, se dozvíte zde:

ZDE

TIPY OD TRENÉRA – Sportovní hodinky

Sportovní hodinky, náramky, sporttestery apod. mohou být velmi motivující. Díky nejrůznějším funkcím (viz podrobnější popis) si můžete hlídat počet kroků, kvalitu spánku i minuty pohybové aktivity. Hodinky vám radí, jak byste měli sportovat, ty pokročilejší vymýšlejí i tréninkové programy. O vašem těle byste ale měli stále rozhodovat vy sami. Pokud vám tedy hodinky radí jít běhat 8 km a vy se necítíte nejlépe, je úplně v pořádku jen se protáhnout doma na podložce.

11.3 Více podrobností se dozvíte v textu na webu.

ZDE

RECEPTY A JINÉ

Porovnání mléčných výrobků

jogurt	skyr	tvaroh	proteinový puding	mléčná rýže protein
3,7 g bílkovin na 100 g	12 g bílkovin na 100 g	10 g bílkovin na 100 g	10 g bílkovin na 100 g	7,7 g bílkovin na 100 g

Domácí "bounty" tvarohové tyčinky

Ingredience:

- *150 g polotučného tvarohu*
- *70 g strouhaného kokosu*
- *20 g čekankového sirupu*
- *80 g hořké čokolády*
-

Postup:

Tvaroh, kokos a čekankový sirup důkladně promíchejte v míse. Vzniklou směs dejte na přibližně hodinu do lednice, aby ztuhla a tyčinky se lépe tvarovaly. Z vychlazené směsi vytvarujte malé tyčinky.

Hořkou čokoládu rozehřejte ve vodní lázni nebo v mikrovlnné troubě a tyčinky v ní důkladně obalte. Pro ozdobu můžete tyčinky lehce posypat strouhaným kokosem. Hotové tyčinky vložte zpět do lednice na 1-2 hodiny, aby čokoláda zcela ztuhla.

Počet porcí: 8-10 tyčinek

Jak si vybrat kvalitní proteinovou tyčinku vám může pomoci porovnání, které najdete na webu v galerii.

Jak moc soli se v jídelníčku může objevit? Dozvíte se také na webu.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Gratulujeme, pokud se vám již podařilo dosáhnout některých svých, byť dílčích cílů. Pokud na některé změně ještě pracujete, určitě pokračujte. K úkolům, které zde navrhujeme, se jistě můžete kdykoliv vrátit.

Výživa a pohyb: *Pokuste se nějakou dobu sledovat svůj jídelníček a pohybovou aktivitu, abyste zjistili, jaký je váš energetický příjem a výdej. Hlídejte energetickou hodnotu zkonzumovaných potravin, kterou najdete na obalech nebo na internetu. Lze také využít zapisování do aplikací, jako jsou Kalorické Tabulky nebo Sebekoučink. Tyto aplikace jsou však určené pro dospělé. Je proto nutné při nastavování vstupních dat toto brát v úvahu, budou-li je využívat děti. Děti mohou zaznamenávat, ale nejsou pro ně směrodatná doporučení, která aplikace nastaví. Doporučený denní příjem pro děti najdete v kapitole 5.*

Stejně tak si hlídejte, kolik energie vydáte při chůzi či sportu. Pokud používáte sportovní hodinky, aplikace vám „vysportované" kalorie rovnou započte – tedy spíše odečte. Bohužel toto měření není úplně přesné. Při pečlivém zapisování příjmu a výdeje totiž zjistíte, že vám aplikace doporučují jíst větší porce, vzhledem k tomu, že sportujete. A to je při redukci tělesné hmotnosti často kámen úrazu.

To, že uběhnete 5 km, totiž neznamená, že na večeři můžete sníst cokoliv. Jak tedy na to? Hlídejte si pravidelný příjem energie, který by se neměl v jednotlivých dnech příliš lišit. Sport berte jako krůček k účinnější redukci tělesné hmotnosti, který ale nijak nemění váš denní příjem energie.

Když se doporučení budete držet a jednou za čas bude váš jídelníček na příjem energie bohatší, nebude to mít vliv na vaši tělesnou hmotnost. Na rozdíl od toho, když s každou pohybovou aktivitou bude následovat vyšší příjem energie. Je vše jasné?

Samozřejmostí je monitorování vašeho spánkového režimu (počet hodin spánku), jak jste se již dozvěděli v minulých kapitolách.

Pokud tedy na základě sebepozorování (zapisování) zjistíte, že přijímáte příliš mnoho energie nebo se málo hýbete, ev. málo spíte, udělejte si revizi svých záznamů a zjistěte, v čem je největší problém (např. zařazujete kalorické potraviny, jíte velké porce, nachodíte denně málo kroků, máte málo času na pohyb, chodíte pozdě spát apod.). Případně můžete jídelníček a pohybové aktivity i dále pozorovat komplexně a snažit se o celkové zlepšení, nebo se můžete vrátit k metodě postupných kroků a snažit se měnit postupně, tj. pouze jednu oblast, jak vás do této doby vedly tipy na úkoly. Můžete využít záznamové archy z předchozích kapitol.

Psychika: *Tématem této kapitoly byly i poruchy příjmu potravy. Jednou z prevencí vzniku poruchy příjmu potravy je i podpora pozitivního tělesného obrazu, tedy aby si člověk vážil svého těla takového, jaké je, a aby nepodléhal srovnávání s ostatními a tím i tlaku být perfektní. Budování zdravého sebevědomí umožní klást větší důraz na osobní kvality a schopnosti místo důrazu na vzhled.*

Nabízíme vám proto aktivitu, kterou si každý může udělat sám pro sebe, nebo se může stát rodinnou záležitostí: Pod sebe napíšete jednotlivá písmena jména a příjmení. Ke každému písmenu – pokud to půjde – se pak pokusíte vymyslet alespoň jednu dobrou vlastnost, přednost, úspěch nebo hezký zážitek, které budou na stejné písmeno také začínat.

Budete-li dělat aktivitu rodinně, můžete to vzájemně diskutovat, pomáhat si taková slova hledat. Seznam si pak můžete vystavit na viditelné místo a ve chvílích, kdy máte tendenci k sebepodceňování, si jej přečíst, připomenout. Postupně také můžete seznam doplňovat.

Záznamové archy k této kapitole najdete zde: ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Už dlouho jsem měl o Nikol strach a přiznávám, že jsem byl velmi vyděšený, že se mé neblahé tušení naplní. Ta děvčina mohla skončit jako ta její spolužačka Anička–kostřička v nemocnici. V naší lékařské praxi to není nic nového. Například císařovna Alžběta Bavorská, známá jako Sisi, je historicky známá nejen svou krásou, ale také svými komplikovanými vztahy k jídlu a extrémními dietními návyky, které by dnes mohly být považovány za příznaky poruchy příjmu potravy.

Mí drazí Veselí však včas zasáhli a vyhledali odborníka. Tak snad je vše pro tuto chvíli zažehnáno!

Sice jsme si oddechli, že je Niky přijatá na střední školu, ale ten její náběh na anorexii ... nechce se mi na to moc ani vzpomínat. Zásadní pro mě ale asi bylo setkání s psycholožkou. Tam jsem si uvědomila, že jsem se možná v některých chvílích zuby nehty držela zdravého životního stylu a úplně to odvádělo mou pozornost od toho, co se aktuálně děje s dětmi.

Myslím, že nás ta celá situace s Nikol vedla k zamyšlení nad tím, jak v dětech podporujeme sebevědomí a to, aby pro ně vzhled nebyl důležitější než jejich přednosti a silné stránky. S Ingrid jsme si řekli, že se na to budeme více soustředit a méně řešit otázky jídla, váhy, vzhledu a tak...

Tomu, co se děje se ségrou jsem nejdříve úplně nerozuměl. Vždyť se všichni snažíme hubnout, a teď je to najednou špatně? Byl jsem zmatenej. Rodiče mi to ale všechno vysvětlili. Tak snad jsem dobře pochopil, že se nic nemá přehánět! Rodiče to prej nějak budou víc řešit.

Jsem to asi s tím nejedením opravdu přehnala. Myslela jsem si, že přestat jíst asi nebude úplně fajn cesta, ale hodně lidí to i radilo na internetu. Asi je dobrý, že mi to ta psycholožka vysvětlila. Prej jsem mohla i umřít – to mě teda hodně vyděsilo. Je mi líto, že jsem přidělala našim starosti. Ale asi je dobrý vědět, že v nich mám podporu!

JÍME PRO ZDRAVÍ I KRÁSU ANEB ČÍSLA NA VÁZE NEMUSÍ BÝT MĚŘÍTKEM ÚSPĚCHU

Rodina je opět v pohodě.

Nikol si začala uvědomovat, že číslo na váze nemusí být ukazatelem míry naší životní spokojenosti. Našla se v tanci a snaží se, aby jídlo nebylo strašákem, ale vidí v něm i kus zábavy.

Maty překonal chutě a sport pro něj místo otravy znamená bezva zábavu.

Jirka je na sebe po právu pyšný, jak vše zvládl, a těší se, jak ho paní doktorka pochválí.

A maminka Ingrid je šťastná, že je nový životní styl už součástí jejich životů. Zároveň si uvědomila, že se někdy nevyplácí trvat na něm za každou cenu, neboť může odvádět pozornost od jiných oblastí života, v nichž se může objevit i dost závažný problém.

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO – Vitamíny a minerální látky

Vitamíny

Vitamíny jsou nezbytné pro fungování vašeho těla, přestože nedodávají žádnou energii.

Vitamíny můžeme rozdělit na rozpustné ve vodě a na rozpustné v tucích. Mezi v tuku rozpustné vitamíny řadíme vitamín A, D, E, K, ve vodě rozpustné vitamíny zahrnují celou skupinu vitamínů B a vitamín C. Velmi důležitým vitamínem je „Déčko“, které se tvoří v kůži vlivem slunečního záření. V jídle (tučné ryby, mléčné výrobky) jej najdeme také, ale sluníčko je základ. Vitamín D se spolu s vápníkem podílí na stavbě kostí, ale příznivě ovlivňuje i imunitní systém.

Pro obranyschopnost je důležitý i vitamín C, ale není nutné jej doplňovat tabletkami. Úplně stačí pestrá strava s dostatkem zeleniny a ovoce.

12.1 Podrobnější text najdete zde: ZDE

Minerální látky

Do skupiny minerálních látek patří například železo, zinek, selen, vápník, hořčík a spousta dalších prvků. Jejich množství, které potřebujeme ke správnému fungování těla, je oproti ostatním tzv. makroživinám (bílkoviny, sacharidy, tuky) malé, říká se jim proto mikroživiny. Jsou důležité pro růst a tvorbu tkání, některé ovlivňují i imunitu a třeba tvorbu krevních buněk. Pestrou stravou si jejich dostatečný přísun zajistíme, takže žádný strach.

12.2 Podrobnější text najdete v záložce Výživa - viz výše.

JAK NA DUŠI – Nerozhoduje jen ručička na váze

Změna životního stylu je záležitostí velmi komplexní a mnohdy je pro ni třeba delší časový úsek, což také vyžaduje dlouhodobější udržování motivace, a tudíž i trpělivost. Velkou motivací jsou bezesporu úspěchy při dosahování vytyčených cílů. Měli byste si však uvědomit, že při hodnocení úspěchů nemusí být zásadním kritériem jen zmenšující se číslo na osobní váze nebo visačce oblečení. Je vhodné se zaměřit i na změnu celkové fyzické a duševní kondice.

V oblasti fyzického zdraví si všímejte i zlepšení vytrvalosti, síly či flexibility (ohebnosti), ukazatelů, jako je obvod pasu, krevní tlak, cholesterol, koncentrace cukru v krvi nebo kvalitnější spánek. Změna životního stylu se pak může odrážet ve zvýšení přílivu životní energie, zlepšení nálady a emocionální stability, s čímž nutně souvisí i zkvalitnění dovednosti zvládání stresových situací.

12.3 Podrobnější text najdete na webu.

ZDE

TIPY OD TRENÉRA – Aktivní volný čas

Dny školního volna se mohou stát výzvou k vyzkoušení různých nových pohybových aktivit. Právě proto přinášíme na tomto místě další tipy na aktivní trávení volného času a na prázdniny.

Tipy na pohybové aktivity

- lanový park
- outdoorové únikové hry
- společné výlety na památky
- badminton/ ping pong/ squash
- návštěva aquaparku
- paddleboardy
- kolečkové brusle
- víkend na vodě
- cyklovýlet nebo přímo cyklodovolená
- snowboard, sjezd nebo běh na lyžích
- jumping aréna
- PS5, xbox, Wii
- team adventures – např. pevnost Boyard, TEP factor

Tipy na prázdniny

- příměstské tábory, tábory – nemusí se primárně jednat o sportovní tábory, na každém táboře děti tráví většinu času venku a v pohybu s kamarády
- rodinné výlety – sbírání turistických vizitek, geocaching
- společná cyklo/vodácká dovolená
- www.kamsdetmi.com – lze zadat věk (max 9–14): příklad – všestranné pohybové tréninky, příměstské tábory, víkend v pohybu, moderní tanec, bagr park, virtuální realita, jízdy na koni, adventure golf, minigolf, únikové hry
- https://www.kudyznudy.cz/

NAUČTE SE OD LÉKAŘE – Aneb rozumějte, co vám lékař/ka říká

Možná se vám již stalo, že jste byli u lékaře či lékařky, a ti používali odborné výrazy, kterým jste úplně nerozuměli. Proto jsme pro vás připravili slovníček pojmů, se kterými se můžete setkat v ordinaci lékaře řešícího nadměrnou tělesnou hmotnost, nebo v literatuře, týkající se léčby nadváhy a obezity.

Ateroskleróza = usazení tuku do stěny cév s hrozbou jejího uzávěru a závažných následků pro tělo (srdeční infarkt, mrtvice).

Bariatrie = jedná se o operační výkony na žaludku a střevech zejména u dospělých se závažným stupněm obezity.

BMI = index tělesné hmotnosti (body mass index), číselná hodnota, která se používá k posouzení tělesné hmotnosti jednotlivce v poměru k jeho výšce.

$$\text{BMI} = \frac{\text{tělesná hmotnost (kg)}}{\text{tělesná výška (m)}^2}$$

Diabetes = cukrovka neboli zvýšená koncentrace cukru (glukózy) v krvi.

Dyslipidémie = abnormální koncentrace tuků v krvi, u obezity typicky zvýšená koncentrace triglyceridů a snížení „hodného“ cholesterolu (HDL-cholesterolu).

Jojo efekt = nezdravé extrémní výkyvy tělesné hmotnosti směrem dolů a následně nahoru.

Hyperurikémie = zvýšená koncentrace kyseliny močové jako jedna z komplikací nadměrné tělesné hmotnosti.

Hypertenze = zvýšený krevní tlak.

Nadváha = u dětí definována 90.–97. percentilem indexu tělesné hmotnosti (BMI) k věku a pohlaví, u dospělých BMI 25–30 kg/m^2.

Obezita = u dětí definována nad 97. percentil indexu tělesné hmotnosti (BMI) k věku a pohlaví, u dospělých BMI >30 kg/m^2.

Poruchy příjmu potravy = skupina onemocnění, která jsou způsobena patologickým vnímáním vlastního těla, často s touhou po štíhlosti, strachu z obezity za použití extrémních nástrojů (nejedení, zvracení, nadměrné cvičení apod.), patří sem například mentální anorexie a bulimie.

Steatóza jater = „ztučnění“ jater neboli nadměrné množství tuku v játrech jako jedna z možných komplikací obezity.

Syndrom obstrukční spánkové apnoe = komplikace obezity, kdy ve spánku dochází k delším pauzám bezdeší, projevuje se zvýšenou únavou přes den, často je nutná léčba.

Tonometr = přístroj na měření krevního tlaku.

Ultrazvuk/ultrasonografie = přístroj k zobrazení orgánů těla (např. jater, štítné žlázy).

RECEPTY A JINÉ

Recept na borůvkové smoothie bowl

Počet porcí: 1

Ingredience:

- *1 zralý banán rozkrájený na kolečka a předem zmrazený*
- *2-3 lžíce bílého jogurtu*
- *cca 2 hrsti borůvek (čerstvé nebo mražené)*
- *maliny (dle chuti)*
- *lněná semínka*
- *ořechy (kešu, vlašské nebo jiné dle chuti)*
- *ovesné nebo špaldové vločky, případně granola*
- *lístky máty na ozdobu*

Postup:

Zmrazená banánová kolečka vložte do mixéru, přidejte bílý jogurt a polovinu borůvek. Vše důkladně rozmixujte do hladké konzistence. Vzniklou ovocnou kaši přelijte do misky nebo talíře a ozdobte zbývajícími borůvkami, malinami, lněnými semínky, ořechy, vločkami nebo granolou. Na závěr přidejte několik lístků máty. Podávejte ihned jako osvěžující a výživnou snídani nebo svačinu.

Recept na špenátové palačinky

Ingredience:

- *50 g celozrnné špaldové mouky*
- *100 ml polotučného mléka*
- *1 vejce*
- *1 hrst čerstvého baby špenátu*
- *1 malý stroužek česneku najemno nastrouhaný*
- *1 lžíce řepkového oleje*
- *½ lžičky kypřícího prášku do pečiva*
- *špetka soli*

Počet porcí: 2

Postup:

Do vyšší misky vložte mouku, vejce, mléko, baby špenát, česnek, řepkový olej, kypřící prášek a sůl. Pomocí tyčového mixéru vše rozmixujte do hladkého těsta. Na středním plameni rozpalte nepřilnavou pánev a nalijte na ni část těsta. Palačinky opékejte přibližně 2-3 minuty z každé strany, dokud nezezlátnou a nebudou dobře propečené. Hotové palačinky můžete naplnit čerstvým sýrem a posypat dýňovými semínky, nebo třeba ušlehanou ricottou s pažitkou a solí. Fantazii se meze nekladou, takže můžete vyzkoušet různé náplně podle své chuti.

Jak je to s těmi bílkovinami v jídelníčku? Jestli stále váháte, jestli si na svačinu dát řecký jogurt, nebo raději proteinovou tyčinku, která slibuje nálož bílkovin, podívejte se na jídelníčky na webu. Při pestré stravě a běžném pohybu se nedostatku bílkovin bát nemusíte.

ZDE

TIPY NA ÚKOLY

Pomáhá-li vám sebepozorování při udržování pravidel zdravého životního stylu, jistě pokračujte a využívejte záznamové archy, které vám vyhovují!

Ve výživových tipech na úkoly bychom vám rádi přinesli náměty, jak váš jídelníček ještě více „vyšperkovat". Jako pohybový tip se zamyslíte nad pohybem ve dnech volna a o prázdninách. V tipu pro psychiku se pak budeme opět věnovat motivaci k udržení změn v životním stylu.

Výživa:

V minulé kapitole jste se dozvěděli, že není dobré, aby jídelníček obsahoval mnoho soli. Můžete si tedy i zmapovat, kolik soli konzumujete. Pokud zjistíte, že přijímáte nadměrné množství, je to výzva ke zlepšení.

Tato kapitola byla věnována vitamínům a minerálním látkám. Pokud je váš jídelníček vyvážený a pestrý, věříme, že obsahuje i dostatek vitamínů a minerálních látek. Ale přesto si můžete projít náš rozšiřující text o vitamínech a minerálních látkách, kde zjistíte, z jakých zdrojů vitamín či minerální látku získáváte, jakou úlohu sehrávají v našem organismu a jak se projevuje jejich nedostatek. Pokud zjistíte, že vám možná některá z těchto mikroživin chybí, můžete se pokusit zařadit do jídelníčku více potravin, které jsou jejím zdrojem, a jídelníček tak ještě více zpestřit.

Pohyb: *Zavzpomínejte na poslední rok a zamyslete se, jakým způsobem jste strávili dny volna. Byli jste spíše aktivní nebo jste většinu času využívali k odpočinku nebo oddechovým činnostem v klidu (četli knížku, dívali se na televizi, hráli hru na počítači atd.)? Možná jste se v poslední době zlepšili díky tomu, že s námi poctivě pracujete na změně životního stylu. Patří vám velká gratulace. Jestliže jste zjistili, že máte ještě v tomto ohledu rezervy a máte motivaci pro změnu, zkuste si naplánovat na nejbližší dny volna alespoň jednu pohybovou aktivitu denně. Můžete si je zapsat do připravené tabulky. Umístěte ji na lednici nebo na jiné viditelné místo a odškrtávejte, jak se zdařilo aktivitu realizovat. Tabulka vás navede i na to, abyste měli záložní aktivitu v případě nepříznivého počasí.*

Záznamový arch je dostupný na webu.

Psychika: *Gratulujeme, že jste s námi došli až do této lekce. Pokud jste využívali naše tipy na úkoly, věříme, že jste udělali mnoho pozitivního pro svůj životní styl, a tudíž i psychickou pohodu. Život však někdy nemusí běžet jak na drátkách. Něco se v něm změní a motivace pokračovat v nastolených zásadách zdravého životního stylu vezme za své. Proto jsme pro vás připravili malou pomůcku, která vás může „podržet" ve chvílích, kdy se motivace začne vypařovat jak pára nad hrncem. Na následujícím odkazu máte návod, jak si udělat „Motivační kartičku".*

Návod, jak si udělat "Motivační kartičku" najdete v ebooku Jak posílit motivaci na webu v sekci Další texty.

ZDE

Záznamové archy k této kapitole najdete zde:

ZDE

...JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Jak jsem již říkal, jsou to kabrňáci! Přestávám o ně mít strach!

Před nedávnem plánovali nějaké to školní volno, prý budou chodit na výlety a zkusí kolečkové brusle a nějaký „padlbord".

Apropos – nedávno jsem si uvědomil, jak to soužití s Veselými postupně mění můj slovník, ale i obohacuje mou odbornost rodinného lékaře. Naučil jsem se přehršle moderních pojmů, novotvarů i cizích slov! Vědět tak to, co vím nyní, když jsem ještě žil, byl bych jistě slovutným lékařem na druhou! Jsem na sebe také hrdý!

HURÁ NA PRÁZDNINY ANEB ZPĚT NA MÍSTĚ ČINU

Hurá, prázdniny! Rodina Veselých se vrací na „místo činu" – jedou opět k moři.

Místo pobytu all inclusive (i když věříme, že by si poradili i s ním) si objednali apartmán u moře s vlastním vařením.

Na snídani si kupují čerstvé ovoce na trhu, místní mléčné výrobky (takový pravý řecký jogurt, mňam) a ochutnávají zvláštní pečivo a neobvyklé typy sýrů. Na oběd a večeři si buď něco ukuchtí – těstoviny s rajčatovou omáčkou z čerstvých rajčat a místní mozzarellou jsou jedna báseň, nebo jdou na jídlo do restaurace. Dovolená bez přejídání, ale o to více plná chutí.

A samozřejmě mají i dost pohybu. Každé ráno se chodí koupat. Kromě plavání v moři se jim zalíbil paddleboard, a zkusili dokonce i vodní lyže! Navečer chodí na procházky po pláži nebo do městečka. A pilates při západu slunce na terase apartmánu? Je co závidět....

Rady odborníků

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 1 – Tepelná úprava

Výběrem tepelné úpravy můžete hodně ztratit nebo hodně získat. Šetrnější způsoby tepelné úpravy zaručí vyšší obsah prospěšných látek ve výsledném pokrmu. Aby ztráty vitamínů a minerálních látek byly během tepelné úpravy co nejmenší, zpracovávejte potraviny co nejrychleji. Uchováním potravin na vzduchu a světle se ničí hlavně vitamín A, C, karoteny a prospěšné nenasycené mastné kyseliny. Důležité je i použití ostrého kuchyňské nářadí, díky kterému se sníží ztráty vitamínu C a kyseliny listové. Potravinám a zejména zelenině neprospívá dlouhé vaření, dochází k velkým ztrátám vitamínů a minerálních látek.

Mezi nejvhodnější způsoby tepelné úpravy patří vaření v páře, vaření, dušení a pečení/opékání bez tuku nebo na malém množství tuku.

Nejméně vhodným způsobem tepelné úpravy je smažení. Smažené pokrmy jsou sice velmi oblíbené, ale z hlediska správné výživy nevhodné. Při smažení mohou vznikat zdraví škodlivé látky (zejména za vysokých teplot a při použití nevhodného tuku), u kterých byl prokázán rakovinotvorný účinek. Smažením pokrmy výrazně zvyšují svou energetickou hodnotu (klidně i desetinásobně).

13.1 Další informace najdete na webu.

ZDE

VÝŽIVOVÉ OKÉNKO 2 – Jídlo na cestách

Když vás čeká delší cesta (ať už autem nebo třeba na kole), je dobré promyslet, jak to během cesty uděláte s jídlem. Vždy bude platit, že jídlo, které si připravíte doma, bude nejlepší – víte totiž, z čeho je připravené. Pokud ale budete na cestě celý den, je velmi osvobozující nevozit s sebou všechny svačiny, oběd i večeři a na některé jídlo se zastavit v restauraci či bistru.

V restauraci se budete řídit základními pravidly, které už z předchozích kapitol znáte – hledáte jídlo, které obsahuje zdroj bílkovin, k tomu přílohu a dostatečnou porci zeleniny (která může být klidně v omáčce). Je zbytečné dávat si polévku i hlavní jídlo. Hlavní jídlo většinou bývá větší, než je porce, kterou byste si běžně na talíř nandali. Pozor tedy na velikost porce. Když bude na jídelním lístku grilovaný halloumi sýr s hranolkami, zkuste poprosit o brambory. Nebojte se, jistě nebudete první. Vyhýbejte se smaženým pokrmům, pozor na grilovanou zeleninu, která zní zdravě, ale obvykle skrývá velké množství tuků.

Svačiny jednoduše připravíte doma, více viz kapitola makroživiny (kapitola 4). Pokud se vaše cesta protáhne a svačinu s sebou mít nebudete, můžete zkusit nabídku stánků

s občerstvením (vhodnější varianta může být obložená houska nebo tortilla či wrap), nebo se zastavte v supermarketu a kupte si kousek pečiva a jogurt nebo třeba cottage sýr.

V teplých letních dnech je velice výhodné mít přenosnou ledničku, kterou můžete nechat v autě. Pokud ji nemáte a nechcete ze začátku investovat do její koupě, dejte si večer před odjezdem do mrazáku PET lahve s vodou. Druhý den je použijte k chlazení potravin, které převážíte.

13.2 Na webu najdete tipy na svačiny, které chvíli vydrží i na cestách.

ZDE

JAK NA DUŠI – Jak si udržet změnu životního stylu

Velice gratulujeme, pokud čtete tyto řádky v době, kdy jste již dosáhli alespoň určitých změn v životním stylu a cítíte se lépe po stránce fyzické i duševní. Přejeme vám, aby se tyto změny staly nedílnou součástí života a udrželi jste si motivaci pracovat dále na svém životním stylu.

Pomocníkem při udržování dosažených změn může být i následující **Desatero tipů pro udržení změny životního stylu**

Motto: „DROBNÉ ZMĚNY, KTERÉ SE DĚJÍ, MOHOU UDĚLAT VE VÝSLEDKU VELKÉ VĚCI"

1. Udělejte si pravidelně čas, kdy se zamyslíte nad svým životním stylem a zhodnotíte, zda se daří dosažené změny udržovat.

Pro hodnocení můžete využít následující záznamový arch.

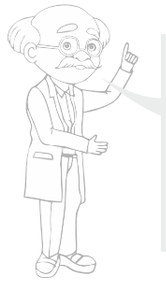
ZDE

2. Zjistíte-li, že máte tendence vracet se k některým méně vhodným způsobům chování, není od věci vrátit se k textům v brožuře a využít „TIPŮ NA ÚKOLY", které nabízejí konkrétní praktické kroky pro změnu stravovacích a pohybových návyků i duševní pohody. Najdete je ke konci každé kapitoly. Postupně vás navedou, jak si vhodně stanovit cíl a nabídnou konkrétní dílčí kroky pro změnu životního stylu.
3. Inspiraci lze také hledat v příbězích lidí, kteří úspěšně změnili svůj životní styl a kterým se daří změny v životě udržovat.
4. Jistě pomůže i udržování vzájemné podpory v rodině nebo mezi přáteli.
5. K udržení změny životního stylu je bezpochyby nutná jistá míra disciplíny. Je však dobré počítat s tím, že se vaše životní okolnosti a s nimi i aktuální potřeby nejen v oblasti životního stylu mohou v průběhu času měnit. V takovém případě je vhodné netrvat urputně na určitém stylu chování, ale spíše ho pružně změnit.
6. Nepřestávejte se zajímat o nové informace z oblasti zdravého životního stylu.

Viz doporučené odkazy na webu.

ZDE

7. Nebojte se chyb! Jsou přirozenou součástí každého lidského chování a jen na nich rostete. To nám prozradilo i kolo změny, se kterým jste se mohli seznámit v třetí kapitole. Určitě se k němu můžete vždy vrátit a hledat s jeho pomocí vhodnou strategii.
8. Zcela jistě se nic nestane, pokud si čas od času dopřejete nějaký ten prohřešek proti zdravému životnímu stylu. Udělat si sem tam plánovaně odbočku ze zdravého životního stylu, po které se ale zase vrátíte zpět. Může vám to pomoci s udržením motivace.
9. Pro udržování změn je důležitá i duševní pohoda. K ní může přispět pravidelné praktikování relaxačních technik a technik mindfulness.
10. Stejně jako naše rodina Veselých můžete časem dojít k tomu, že potřebujete odbornou pomoc. První radu určitě poskytne ošetřující lékař, který vás případně nasměruje na odborníky ve vašem okolí. Zjistíte-li, že problém spočívá spíše v psychické oblasti, není jistě od věci navázat spolupráci s psychologem nebo psychoterapeutem.



…JAK JSOU NA TOM VESELÍ?

Rodinka je na dovolené, kde si to jistě užívají.

Já jsem po zkušenostech z loňska raději zůstal zde a v klidu rozjímám nad uplynulým rokem, který Veselým ve výsledku přinesl zdravější životní styl i více duševní pohody.

Než odjeli, i oni si udělali malé hodnocení, co se jim za uplynulý rok povedlo.

A jak to tedy s tou mou rodinkou dopadlo a jak to zhodnotili oni?

Ingrid žila dobrým životním stylem již dříve, ale trápila se, protože k němu nedokázala motivovat i ostatní členy domácnosti, i když se tolik snažila.

Během posledních 12 měsíců ale pochopila, že na některé věci není dobré úplně tlačit, jak říkají Matyáš a Nikol „hrotit to". Chce však na sobě v tomto ohledu pracovat a o pomoc požádala nějakého „kauče" či nějak tak ho nazývá.

Na lednici má vystavené staré moudro „Netlač řeku, teče sama!"

CO SE MI POVEDLO ZMĚNIT NA SVÉM ŽIVOTNÍM STYLU?

- *Konečně jsem se trochu uvolnila a „nehrotím to", jak by řekl Maty.*
- *Psycholožka nám s Nikol vážně pomohla. Jsem ráda, že jsem si její číslo uložila… Jen pro případ.*

No vida, Jiří nám sice nepovyrostl, ale zhubl 8 kg. A ty laboratorní výsledky jsou také fenomenální!

Jsem rád, že se konečně přestal tak honit v práci. Udělal prý jisté personální změny v té jeho firmě a má tak více času na sebe i rodinu.

Skvělé je, že si našel zálibu v pohybu a získal kladný vztah k vaření, které jej začalo dokonce i bavit!

CO SE MI POVEDLO ZMĚNIT NA SVÉM ŽIVOTNÍM STYLU?

- *Jsem fakt dobrej, zhubnul jsem 8 kg.*
- *Připadám si trochu jako šéfkuchař. Baví mě to a navíc aspoň trochu pomůžu Ingrid.*
- *Kolo je prostě super.*
- *Konečně jsem se odhodlal udělat ve firmě personální změny, abych mohl být víc doma s rodinou (a s kolem).*

Matyáš se za uplynulý rok povytáhl asi o 6 centimetrů a zhubl 3 kg.

Pravidelně se věnuje florbalu a jiným sportům. Na florbalu si také našel kamarády.

Naučil se krotit chutě, především na sladkosti nebo jiné méně vhodné potraviny!

No, a není divu, že je sám se sebou spokojenější.

CO SE MI POVEDLO ZMĚNIT NA SVÉM ŽIVOTNÍM STYLU?

- *Mamka říká, že rostu jak z vody... Konečně ale ne do šířky.*
- *Díky sportu se cítím líp a našel jsem si i nové kamarády.*
- *Jsem borec, protože chutě na sladké (a slané) už mě nerozhází tolik jako dřív.*
- *Občas mi ještě někdo řekne Buřtíku (protože Buřt jsem byl před rokem a je to lepší), já se s jejich narážkami ale dokážu poprat.*

A konečně Nikol, holka moje zlatá!

Budu jí moc držet palce, aby jí vydrželo současné sebevědomí, spokojenost a i nadále si uvědomovala, že zdraví je důležitější než vzezření.

Tancuje, dělá to svoje cvičení, tuším, že se tomu říká pilates, a snaží se dobře stravovat. Jen tak dál!

CO SE MI POVEDLO ZMĚNIT NA SVÉM ŽIVOTNÍM STYLU?

- *Letos to byl hukot, ale nakonec si připadám jako vítězka. Zvládla jsem zkoušky i tu moji „aférku" s hubnutím.*
- *Hmotnost si teď držím a cejtím se skvěle.*
- *Uvědomila jsem si, že zdraví je nejdůležitější.*
- *Mám fakt velkou oporu v rodině, myslím, že mě podrželi ve správný moment.*

RECEPTY A JINÉ

Květákové muffiny se skyrem

Ingredience:

- *200 g květáku*
- *280 g skyru*
- *3 vejce*
- *1 větší jarní cibulka, nasekaná*
- *velká hrst mraženého hrášku*
- *120 g hladké celozrnné špaldové mouky*
- *50 g másla, rozpuštěného*
- *hrst strouhaného tvrdého sýra*
- *5 g prášku do pečiva*
- *sůl a pepř dle chuti*

Počet porcí: 12 muffinů

Postup:

Květák rozeberte na drobné růžičky a uvařte jej doměkka. Poté nechte květák mírně vychladnout a společně s vejci rozmixujte na hladké pyré. Do pyré vmíchejte skyr, nasekanou jarní cibulku, rozpuštěné máslo, mražený hrášek a hladkou celozrnnou špaldovou mouku. Přidejte prášek do pečiva, aby muffiny dobře vyběhly. Směs ochuťte solí, pepřem a případně hrstí strouhaného sýra nebo bylinkami podle chuti.

Připravenou směs rozdělte do formy na muffiny, kterou buď vyložte papírovými košíčky, nebo ji důkladně vymažte, aby se muffiny nepřichytily. Pečte v troubě předehřáté na 180 °C přibližně 20–30 minut, dokud muffiny nezískají zlatavou barvu a nebudou propečené.

Salát s broskví a mozzarellou

Ingredience:

Salát:

- *2 mozzarelly, natrhané na kousky*
- *80 g šunky, natrhané nebo nakrájené na kousky*
- *1 broskev, nakrájená na plátky*
- *mix salátů dle výběru*
- *100 g cherry rajčat, nakrájených na poloviny*
- *20 g pražených dýňových semínek*
- *čerstvá bazalka, lístky*
- *sušené oregano*
- *sůl podle chuti*

Medová zálivka:

- *1 lžíce medu*
- *2 lžíce olivového oleje*
- *šťáva z 1/2 citronu*

Počet porcí: 2

Příloha:

opečená celozrnná bagetka nebo toustový chléb

Postup:

Do větší mísy dejte mix salátů, přidejte nakrájená cherry rajčata a čerstvé lístky bazalky. Dále přidejte nakrájenou broskev, natrhanou šunku a mozzarellu. Salát posypte sušenou bazalkou, oregánem a praženými dýňovými semínky. Osolte podle chuti. V menší misce smíchejte olivový olej, med a citronovou šťávu, aby vznikla zálivka. Připravenou zálivkou salát pokapejte a dobře promíchejte. Opečte celozrnnou bagetku nebo toustový chléb a podávejte společně se salátem.

Podívejte se, jaké změny Maty udělal v jídelníčku za 1 rok.

PŘED:

1. jídlo po probuzení – croissant

Snídaně: 2 housky s máslem a salámem

Svačina: 1 houska s máslem a salámem + 1 croissant

Oběd: 200 g rýže s omáčkou a vepřovým masem 100 g

PO:

Snídaně: 1 ks celozrnné housky s žervé a šunkou a rajčaty

Svačina: 1 ks celozrnné housky s margarínem, sýrem a zeleninou

Oběd: Těstovinový salát s tuňákem a zeleninou (150 g těstovin, 100 g tuňáka)

Svačina: Jogurt bílý (200 g) s kouskem perníku (60 g)

PŘED:

Večeře: 2 ks tortilly s kuřecím masem, zeleninou a majonézou

Energie: 2 085 kcal/ 8 757 kJ
Bílkoviny: 74,7 g
Sacharidy: 223 g z toho cukry 46 g
Tuky: 98 g
Vláknina: 8,1 g

PO:

Večeře: 1,5 tortilly se zeleninou, kuřecím masem a jogurtovým dipem

Energie: 1 588 kcal/6 670 kJ
Bílkoviny: 89,8 g
Sacharidy: 173 g z toho cukry 25 g
Tuky: 57,5 g
Vláknina: 20 g

Maty udělal mnoho skvělých změn. Ale je potřeba ještě na něčem trochu zapracovat - hodně se hýbe a roste, tak nesmí zapomínat na dostatečný příjem energie. Trošku to přehání s bílkovinami a zapomíná na ovoce. Každopádně Matymu tleskáme.

Další tipy na odlehčené recepty najdete na webu.

ZDE

Moji milí Veselí jistě už na scestí nesejdou, a pokud ano, znají cestu zpět. Já došel k závěru, že si také vyrazím na nějaký čas do světa. A co já vím, jaká dobrodružství mě ještě čekají, kam mě vítr zavane!

ROZLOUČENÍ

Jste na konci příběhu rodiny Veselých, který jsme pro vás připravili. Někdo jste možná ušel už kus cesty za zdravějším životním stylem, pro někoho tento konec může představovat její začátek.

Celý tým tvořil publikaci mnoho měsíců a věřte, že jsme si celý příběh s Veselými a Alfrédem takzvaně „odžili". Stejně jako oni jsme v úvodu „přepálili start" a síly docházely. Ale díky tomu, že jsme parta nadšenců, jejichž cílem je předat své praktické zkušenosti a pomáhat tak rodinám k větší životní pohodě, jsme se dokázali vždy navzájem podpořit, jeden druhého podržet, na chvíli přebrat pomyslnou štafetu.

Jsme si vědomi, že každá změna může být náročná, zároveň pevně věříme, že je možná. Doufáme, že jsme vám ukázali možnosti, jak každodenní bariéry překonávat. Není ostuda si kdykoliv říci o pomoc, jak u svých nejbližších, tak i u odborníků. Vnímáme jako svou povinnost brát vaše problémy, neúspěchy a výkyvy s maximálním pochopením, respektem a ve vší vážnosti. Naopak vaše úspěchy a radosti jsou i našimi výhrami. Přejeme vám mnoho inspirativních okamžiků při četbě této publikace a velmi bychom si přáli, abyste nezůstali jen u četby, ale o změnu se pokusili.

Váš tým a Veselí s Alfrédem.

Sponzoři

Tato brožura byla vytvořena díky laskavé finanční podpoře našeho generálního partnera, společnosti Novo Nordisk, a dalších přispěvatelů: Sdružení praktických lékařů pro děti a dorost ČR, Jihomoravských dětských léčeben – Dětské léčebny Křetín, nezávislým grantem společnosti Pfizer, společnosti LLB s.r.o. – Léčebné lázně Bludov, Olivovy dětské léčebny, o.p.s., Odbornému léčebnému ústavu Metylovice, Boehringer Ingelheim a Zdravotní pojišťovny ministerstva vnitra ČR. Všem partnerům srdečně děkujeme za jejich podporu. Děkujeme i všem přispěvatelům za jejich finanční podporu v rámci sbírky na Donio.

Děkujeme všem rodinám a dětem, kteří nám byli pro příběh Veselých inspirací.

Rádi bychom touto cestou poděkovali našim blízkým za jejich trpělivost, podporu a pochopení během práce na této brožuře. Veškeré texty a informace jsme připravovali ve svém volném čase a díky vaší toleranci a podpoře jsme mohli projektu věnovat maximální úsilí.

Zkrácená vyjádření recenzentů

„...Brožurka není zaměřena na jednotlivce, ale na fungování celé rodiny, což je v oblasti zdravého životního stylu často opomíjený fakt...Rodina může být prostředím, které, pokud je správně nastaveno, dokáže vytvořit tu magickou energii, která jednotlivé členy podrží ve chvílích krize...Cesta za zdravým životním stylem totiž nikdy nekončí, a proto je důležité se naučit po ní jít, nikoliv jen toužit po dosažení cíle...Inspirativní čtení Vám přeje"

Jiří Bronský
profesor pediatrie, gastroenterolog, pedagog a vědec

„...Studie ukazují, že vhodná úprava stravovacích a pohybových zvyklostí má nejlepší výsledky pro dlouhodobé udržení zdravé tělesné hmotnosti. Pro tento pozitivní efekt je velmi důležitá spolupráce celé rodiny, a to i s pomocí dětských lékařů, nutričních specialistů, fyzioterapeutů či psychologů...Brožurka Vám bude dobrým rádcem na této cestě a věřím, že pomůže nejen imaginární rodině Veselých, ale i Vám. "

Jan Boženský
klinický pediatr a obezitolog

„...Přiznám se, že život rodiny Veselých mě naprosto pohltil... Celá kniha je velmi čtivá a jistě zaujme děti díky skvělým hláškám Nikol a Matyho, ale i jejich rodiče. Začít nový životní styl snad nikdy nebylo jednodušší! ... Tahle kniha má v sobě duši, stojí za ní obrovský kus práce a odhodlání. Za všechny své kolegy v oboru PLDD moc děkujeme za pomoc!!! "

Jana Obročníková
Praktická lékařka pro děti a dorost Milovice

Rodinný průvodce zdravým životním stylem aneb Vesele s Veselými! je praktická brožura zejména pro rodiny s dětmi, které se potýkají s nadváhou nebo obezitou. Nabízí srozumitelné a ověřené rady od lékařů, nutričních terapeutů, fyzioterapeutů, psychologů, psychoterapeutů a dalších odborníků využitelné ke zlepšení životního stylu celé rodiny.

Cestou změn, od stravovacích návyků až po pohyb a psychickou pohodu, provází čtenáře příběh rodiny Veselých. Zaměřuje se na každodenní výzvy i praktické tipy, jak zdravé návyky udržet a překonat překážky.

Brožura je jedinečná svou komiksovou formou, která je atraktivní zejména pro děti. Doplňují ji elektronické materiály poskytující podrobnější informace.

Jedná se o užitečného průvodce jak pro rodiny, tak i pro odborníky, kteří chtějí svým pacientům či klientům poskytnout kvalitní a snadno dostupný návod ke zdravějšímu životnímu stylu.