

Výživová gramotnost

Porozumění pojmu výživová gramotnost je stěžejní pro pochopení významu a utváření výživového režimu žáků i jejich celkového výživového chování. Položme si proto základní otázky.

Co znamená pojem výživová gramotnost?

Výživově gramotný člověk má dostatečné vědomosti a dovednosti, které uplatňuje ve svém výživovém (stravovacím) režimu. Na základě výživových doporučení dokáže sestavit i zhodnotit stravu přiměřenou věku a fyziologickým potřebám člověka. Výživová gramotnost je důležitým předpokladem správného výživového chování. Správné výživové chování je společně s pohybovou aktivitou nejdůležitější a hlavně ovlivnitelnou součástí zdravého životního stylu žáka (respektive člověka). Výživová gramotnost by tedy měla být cílem životně důležitého výživového vzdělávání, přiměřeného jednotlivým věkovým kategoriím.

Jak se projevuje správné výživové chování?

Správné výživové chování zahrnuje všech šest výživových priorit, především ale pravidelnost v jídle, vyváženost a pestrost v konzumovaných potravinách, přiměřenost v přijímané energii a hygienickou nezávadnost pokrmů.

Snaha o vytváření výživové gramotnosti žáků jde ruku v ruce se snahou vytvářet podmínky pro vhodné výživové chování při pobytu dětí ve škole. Pokud se nám podaří dosáhnout tohoto souladu, mohou děti ve škole získat nebo upevnit správné stravovací návyky, které budou základem pro jejich další výživové chování. V celém procesu mají nezastupitelnou úlohu učitelé a vychovatelé, kteří se budou podílet nejen na vytváření výživové gramotnosti žáků, ale budou žáky také motivovat a podněcovat ke správnému výživovému chování.

Na čem staví výživová gramotnost?

Pojem výživový režim zdůrazňuje především pravidelnost ve výživě. Vytváření podmínek pro pravidelné stravování žáků během pobytu ve škole by mělo být součástí každodenní péče školy o zdraví žáků. Důraz na pravidelnost však nemusí zároveň znamenat zajištění kvality stravování a dalších nezbytných požadavků kladených na výživu. Proto je formulováno šest priorit, které jsou považovány v oblasti výživy za stěžejní.

Šest priorit v oblasti výživy

Různá výživová doporučení a rady se na nás valí ze všech stran. Některá jsou správná, jiná již méně, a některá sledují zcela jiné zájmy než prospívat našemu zdraví. Právě ta

výživová doporučení, která jsou v souladu s nejnovějšími poznatky o lidském zdraví, jsou často prezentována velmi odborným jazykem nebo jsou příliš maximalistická. Bývají pak málo srozumitelná nebo tak přísná, že nám připadá jejich dodržování nemožné, a proto často rezignujeme.

Cílem je přiblížit současná výživová doporučení tak, aby srozumitelným způsobem vysvětlila vše podstatné. Naše výživová doporučení vycházejí ze šesti P (VI P): pravidelnost, pestrost, přiměřenost, příprava, pravdivost a pitný režim (každé oblasti se budeme věnovat v následujícím období nebo jsme už na nástěnce o něm psali, především o pravidelnosti). Těchto šest P nám pomůže správně pochopit výživová doporučení a snadno je aplikovat do výživového chování. Vždyť správná výživa by nás měla nejen zasytit a dodat nám potřebnou energii a všechny živiny v potřebném množství, ale také minimalizovat rizika daná naší genetickou dispozicí nebo zátěží životního prostředí. Jak již bylo mnohokrát potvrzeno, správná výživa je důležitá v prevenci tzv. civilizačních nemocí neboli chronických neinfekčních onemocnění, obezita, cukrovka, osteoporóza atd. Význam správné výživy je důležitý i pro naši psychickou pohodu. Právě v této souvislosti je nutné nepomíjet aspekt společenský, kdy čas strávený u jídla by měl být časem stráveným v příjemném prostředí své rodiny nebo svých přátel. Pro uspokojení našich výživových potřeb je naprosto nezbytné si na stravě pochutnat.