

# **Deset bodů dětského jídelníčku**



**Těchto deset bodů nám jídelníček pro děti chybět,co je v dětském**

**ukazuje,jak by měl vypadat,co v něm nesmí stravování nedostačující a nutné napravit.**

**(vybráno z časopisu školního stravování Výživa a potraviny)**

- 1. Dopřát dětem pestrou a rozmanitou stravu,bohatou na ovoce či zeleninu,celozrnné potraviny,mléčné výrobky,ryby a drůbež.**
- 2. Nenechávat děti,aby se přejídaly,ani hladověly.zajistit,aby jedly pravidelně 5x až 6x denně,,velikost porcí přizpůsobit jejich růstu,hmotnosti a pohybové aktivitě.**
- 3. Dodávat dětem kvalitní zdroje bílkovin(drůbeží a rybí maso,luštěniny,cereálie)**
- 4. Několikrát denně jim nabízet plnotučné mléčné výrobky.**
- 5. Upřednostňovat rostlinné tuky a oleje před živočišnými tuky(alternace s máslem)**
- 6. Učit děti střídmosti v požívání sladkostí a slazených nápojů.Sacharidy mají děti přijímat více z cereálií,ovoce a zeleniny.**
- 7. Nedosolovat již hotové pokrmy,sůl a solené potraviny nabízet dětem jen výjimečně.**
- 8. Dbejte,aby děti zachovávaly správný pitný režim.Měly by vypít 1,5 až 2,5 litru tekutin denně.**
- 9. Učte děti zdravému způsobu života svým vlastním příkladem a zajímejte se o to,co jedí mimo domov.**
- 10. Pravidelně konzultujte zdravotní stav dítěte(hladinu cholesterolu,krevních tuků,krevního tlaku,nadváhu apod.)s jeho praktickým dětským lékařem.**