



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

CENTRUM CELOŽIVOTNÍHO VZDĚLÁVÁNÍ JEZERKA O.P.S.

HROU PROTI PORUCHÁM PŘÍJMU POTRAVY

EDUKAČNÍ INTERAKTIVNÍ LISTY

Edukační interaktivní listy byly zpracovány v rámci projektu Výchova ke zdraví v pedagogické praxi (reg. číslo CZ.1.07/1.3.46/01.0016), který je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

ZPRACOVALI:



Mgr. Jolana Keprtová, Národní síť podpory zdraví, o.s.

Anna Stojanová, Národní síť podpory zdraví, o.s.

Supervize: PhDr. František David Krch, Ph.D., Psychiatrická klinika VFN

2012



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Obsah

Obsah.....	2
Úvod	3
1. PESTRÝ A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK.....	4
2. PITNÝ REŽIM A SPRÁVNÝ VÝBĚR TEKUTIN.....	8
3. BUDOVÁNÍ SEBEÚCTY A ODOLNOSTI VŮČI VNĚJŠÍM VLIVŮM	11
4. NÁZORY O ŠTRAVOVÁNÍ, KONTROLE HMOTNOSTI A DOPINGU.....	13
5. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY.....	17
6. RYSY NEMOCNÝCH PORUCHOU PŘÍJMU POTRAVY.....	20
Doporučená a použitá literatura a zdroje.....	22



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Úvod

Edukační interaktivní listy nabízejí soubor aktivit, zaměřených na prevenci poruch příjmu potravy, které jsou postaveny na platformě aktivního učení. Žáci více aktivně pracují než poslouchají, méně důrazu je kladeno na sdělování informací, více na rozvoj osobních postojů a hodnot, sebedůvěry a sociálních dovedností.

Na pozadí aktivit by měla být snaha o upřímnost, jak v komunikaci, tak ve vztazích, oceňování vlastností společných i odlišných, podpora vzájemné úcty, důvěry, empatie a citlivosti. Důležitý je důraz na uvědomění si hodnoty každého jedince v rámci třídy (skupiny), přijetí společné odpovědnosti za pohodu každého člena skupiny.

Aktivity jsou doplněny teoretickými podklady, které umožní pedagogovi rychlou orientaci v problematice.

1. PESTRÝ A VYVÁŽENÝ JÍDELNÍČEK

Cíl:

Aktivita poskytuje informace o základních zásadách správného stravování. Vybízí k přehodnocení vlastních stravovacích návyků směrem k zásadám zdravé výživy. Podněcuje schopnost sestavit si pestrý a vyvážený jídelníček.

Pomůcky:

Nakopírované archy s jídelničky, pyramida výživy, malé pyramidy pro žáky, (pastelky).

Činnost pedagoga/moderátora:

Rozdá archy s nakopírovanými jídelničky a postupně rozvíjí diskuzi nad červeným, modrým a zeleným jídelníčkem. Na závěr vybědne k vyplnění žlutého jídelníčku a ke kontrole podle pyramidy.

Červený jídelníček

SNÍDANĚ	nesnídá, nemá hlad
SVAČINA	koblih, chipsy, Fanta (svačinu snědl/a ve škole, o přestávce, po cestě z bufetu do třídy)
OBĚD	smažené rybí filé, hranolky, kečup
SVAČINA	pizza, Pepsi (u stánku na ulici po cestě domů ze školy)
VEČEŘE	dva párky, dva rohlíky (doma spolu s rodinou u televize)
VEČEŘE II	smetanová zmrzlina Magnum (večer před spaním, když hrál/a počítačovou hru)

Otázky k diskuzi:

Komu se jídelníček líbí? Kdo snídá? Proč nesnídá, kdo nesnídá? Jaké je optimální místo pro konzumaci jídla?

Závěr: Jídelníček je příliš tučný, sladký a slaný, má mnoho „paliva“, ale živin málo, chybí velmi důležitá snídaně. Nerovnoměrný jídelníček, vynechání hlavního jídla snadno vede k následnému přejídání. Po čase může vyústit do obezity.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Proč snídat?

Snídaně dodává dostatek energie a živin do začátku dne. Pravidelná snídaně zajišťuje zlepšený příjem živin a pomáhá udržovat zdravou hmotnost těla. Zvláště je důležitá pro děti a dorost, neboť bylo zjištěno, že podporuje učení a zlepšuje školní výkony ve srovnání s nedostatečně vyživovanými dětmi.

Modrý jídelníček

SNÍDANĚ	Be-be dobré ráno
SVAČINA	jablko
OBĚD	ve školní jídelně trochu brambor a sousto masa (někdy nic – nechutná mi to!)
SVAČINA	müsli tyčinka
VEČEŘE	jogurt light
VEČEŘE II	nic

Otázky k diskuzi:

Komu se líbí tento jídelníček? Má dostatek živin? Jaké živiny potřebujeme? Kolikrát za den bychom měli jíst? Kdo chodí na obědy do školní jídelny? Proč ne?

Závěr: Jídelníček je energeticky nedostatečný, živin je opět málo. Mohl by vyústit do poruchy příjmu potravy.

Proč jsou živiny v období dospívání velmi důležité? Jaké živiny potřebujeme?

Období dospívání s sebou přináší nejen změny v psychické a sociální rovině, ale také velké nároky na tělesný vývoj. Aby tělesné změny proběhly optimálně, je třeba, aby bylo tělo správně vyživeno. V tomto období jsou kladeny velké nároky nejen na energii ale i dostatečné zastoupení živin: bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů a minerálů. Vliv vrstevníků a tlak módních trendů působí však často opačným směrem. Jídelní návyky a postoje k jídlu se mění. Strava se stává buď energeticky příliš bohatou, díky vysoké konzumaci příliš tučných, sladkých nebo slaných jídel nebo převažuje druhý extrém – diety a omezování se v jídle. Není-li dítě od útlého věku vedeno ke správným stravovacím návykům, snadno k těmto extrémům sklouzne.

Obědy ve školní jídelně – ano či ne?

Oběd ve školní jídelně bývá často jediným, nutričně vyváženým jídlem dne. Školní stravování se řídí „spotřebním košem“. Spotřební koš stanovuje, jaké výživové požadavky mají splňovat jídla podávaná ve školní jídelně. Legislativně jsou stanoveny určité skupiny potravin

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

(brambory, maso, ovoce, zelenina atd.) a jejich doporučená spotřeba na žáka a den. Výpočet spotřebního koše pak jídelna dokumentuje, jak tato doporučení plní. Podrobnosti k výpočtu spotřebního koše jsou uvedeny ve vyhlášce 107/2005 Sb. v příloze 1 (Výživové normy pro školní stravování) (14).

Zelený jídelníček

SNÍDANĚ	vícezrnný chléb, máslo, plátkový sýr, paprika
SPAČINA	tvaroh s ovocem
OBĚD	rajská polévka s rýží, kuřecí roláda, bramborová kaše, okurkový salát
SPAČINA	jogurt, pečivo
VEČEŘE	těstovinový salát s tuňákem, sýrem a brokolicí, zelený salát
VEČEŘE II	ovoce, zelenina

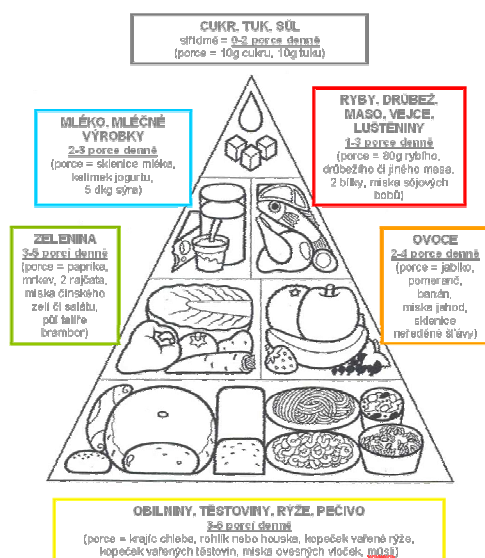
Otázky k diskusi:

Komu se líbí tento jídelníček? Má dostatek živin? Má dostatek energie? Je někdo, komu by něco v jídelníčku nechutnalo? Čím se to dá nahradit? Co byste ještě v jídelníčku rádi uvítali?

Závěr: Jídelníček je pestrý, vyvážený.

Jak si sestavit jídelníček hravě? PYRAMIDA VÝŽIVY (7)

Pyramida výživy poskytuje jednoduchý nástroj pro sestavení či kontrolu jídelníčku. Definuje, kolik a čeho bychom měli za den sníst.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

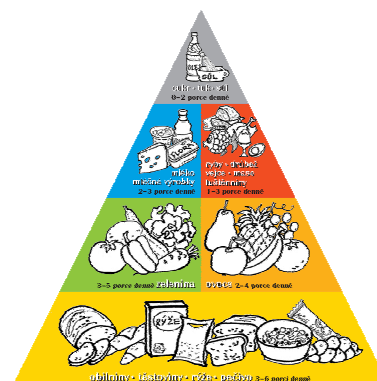
Žlutý jídelníček

Co jsem včera za celý den snědl/a

SNÍDANĚ	
SPAČINA	
OBĚD	
SPAČINA	
VEČEŘE	
VEČEŘE II	

Kontrola podle pyramidy:

Barevnými pastelkami označte snědené potraviny. Žluté budou pečivo a přílohy, oranžové ovoce, zelené zelenina, červené ryby maso, vejce, luštěniny, modré mléčné výrobky a černé potraviny příliš tučné, sladké a slané (uzeniny, koblihy, chipsy, sladkosti, ...) Barevné značky spočítejte a porovnejte s počty porcí, uvedenými v pyramidě.



Poznámka: Žáci mohou použít i jiné barvy, dostávají pyramidu černobílou. Mohou si ji vybarvit podle barev, které mají k dispozici.

Otázky k diskusi:

Jaké potraviny jste označili černou barvou? Musíme se jim vyhýbat? Čím je můžeme nahradit?

Základní zásady pro správné stravování

- Nedržet nesmyslné diety.
- Jíst všechny druhy potravin (viz. Pyramida výživy) – ty vhodné více, nevhodné občas.
- Jíst 5-6x denně.
- Pít optimální množství tekutin.
- Netrápit se hladem.
- Nepřejídat se.
- Nezapomínat na pohyb.

2. PITNÝ REŽIM A SPRÁVNÝ VÝBĚR TEKUTIN

Cíl:

Aktivita poskytuje informace o zásadách pitného režimu. Podněcuje k přehodnocení pitného režimu.

Pomůcky:

Obrázky nápojů, semafor, grafy Potřeba energie a vody.

Činnost pedagoga/moderátora:

Rozdá obrázky s nápoji žákům, na přední lavice umístí barevná kolečka semaforu, žáci rozdělí nápoje podle následujícího klíče:

červená	STOP – nápoje nevhodné
oranžová	POZOR – spíše jídlo než nápoj
zelená	VOLNO – nápoje vhodné

Řídí diskusi, zda jsou nápoje rozříděny správně.

Předá do skupinek grafy potřeby energie a vody. Žáci si vypočítají kolik tekutin potřebují podle věku a hmotnosti, odečtou vodu z potravy a metabolické činnosti (cca 1 litr) a navýší o případnou zvýšenou tělesnou aktivitu a horké prostředí (2 až 3násobek).

Otázky k diskusi:

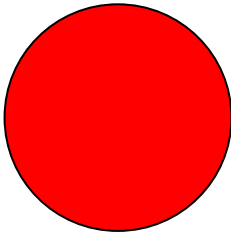
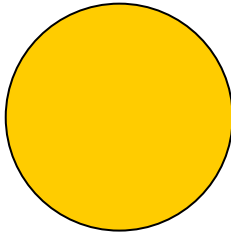
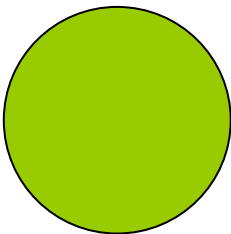
Kolik tekutin bychom měli za den vypít? Které tekutiny by mělo být nejvíce? Jak často bychom měli pít? Proč kofeinové nápoje patří mezi nevhodné?

Kolik tekutin je třeba vypít? Jak často pít?

Naše tělo nepřetržitě vylučuje tekutiny dýcháním, pocením, močí, stolicí. Tyto ztracené tekutiny je třeba kontinuálně do organismu dodávat. Je nutné popíjet v průběhu celého dne (přibližně 100-200 ml za hodinu) a nezapomínat doplnit tekutiny ráno po noční pauze. Ztráta tekutin na úrovni 2 % tělesné hmotnosti představuje ztrátu až 20 % výkonu. U dětí se tak snižuje schopnost sledovat vyučování, což může nepříznivě ovlivnit jejich školní výsledky (9). Množství tekutin, které je třeba přijmout, lze odečíst z grafu č.1. Při odhadu množství potřebné vody je třeba vzít v úvahu, že přibližně litr vody získáme z potravy a metabolickou činností v těle. Dále musíme zohlednit pobyt v horkém prostředí a fyzickou aktivitu. Čím je tělesná práce náročnější a teplota okolí vyšší, tím je zapotřebí více tekutin – 2 až 3násobek. Na doplnění tekutin je nejvhodnější nebalená voda z kontrolovaného zdroje (voda z kohoutku).

Poznámka: Z grafu č. 1 lze odečíst také energetickou potřebu těla.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<div data-bbox="448 367 624 495"></div> <div data-bbox="448 501 635 546">KÁVA 3 v 1</div> <div data-bbox="671 367 858 495"></div> <div data-bbox="651 501 874 591">KÁVA s cukrem a mlékem</div> <div data-bbox="887 367 1066 577"></div> <div data-bbox="887 584 1066 645">ENERGETICKÝ NÁPOJ</div> <div data-bbox="1094 367 1273 577"></div> <div data-bbox="1094 584 1273 629">KAPUČÍNO</div> <div data-bbox="1286 367 1358 645"></div> <div data-bbox="1246 645 1394 689">LIMONÁDA</div> <div data-bbox="448 562 592 757"></div> <div data-bbox="448 763 592 808">VÍNO</div> <div data-bbox="624 600 826 741"></div> <div data-bbox="624 748 815 815">SILNÝ ČERNÝ ČAJ</div> <div data-bbox="919 667 1066 831"></div> <div data-bbox="919 837 1066 936">LIMONÁDA s umělými sladidly</div> <div data-bbox="1102 734 1193 936"></div> <div data-bbox="1102 943 1225 987">PIVO</div> <div data-bbox="1254 712 1369 936"></div> <div data-bbox="1230 936 1394 1010">COCA COLA light</div> <div data-bbox="448 831 624 965"></div> <div data-bbox="448 972 624 1061">KÁVA bez cukru a bez mléka</div> <div data-bbox="624 831 767 1025"></div> <div data-bbox="624 1032 767 1070">KOFOLA</div> <div data-bbox="823 719 895 965"></div> <div data-bbox="783 972 943 1061">OCHUCENÝ SLADOVÝ NÁPOJ</div>
	<div data-bbox="448 1115 624 1323"></div> <div data-bbox="448 1330 624 1352">KAKAO</div> <div data-bbox="639 1115 815 1339"></div> <div data-bbox="639 1346 815 1391">MLÉKO</div> <div data-bbox="839 1115 1066 1323"></div> <div data-bbox="839 1330 1066 1352">MLÉČNÝ KOKTEJL</div> <div data-bbox="1094 1093 1273 1323"></div> <div data-bbox="1094 1330 1273 1413">NÁPOJ Z ČERSTVÉHO OVOCE</div>
	<div data-bbox="448 1435 624 1682"></div> <div data-bbox="448 1688 624 1756">VODA z kohoutku</div> <div data-bbox="639 1435 815 1659"></div> <div data-bbox="639 1666 815 1756">PRAMENITÁ VODA neslazená</div> <div data-bbox="839 1435 1007 1659"></div> <div data-bbox="839 1666 1007 1711">OVOCNÝ ČAJ</div> <div data-bbox="1023 1435 1214 1659"></div> <div data-bbox="1023 1666 1214 1711">100% DŽUS naředěný vodou</div> <div data-bbox="1230 1435 1358 1682"></div> <div data-bbox="1230 1688 1394 1756">VODA SE SIRUPEM</div> <div data-bbox="448 1771 624 1928"></div> <div data-bbox="448 1935 624 2002">ZELENINOVÁ ŠŤÁVA</div> <div data-bbox="639 1771 815 1951"></div> <div data-bbox="639 1957 815 2002">BYLINNÝ ČAJ</div> <div data-bbox="839 1727 1007 1951"></div> <div data-bbox="839 1957 1007 2002">SLABÝ ZELENÝ ČAJ</div> <div data-bbox="1023 1771 1214 1928"></div> <div data-bbox="1023 1935 1214 2002">KÁVOVINOVÝ NÁPOJ Caro, Melta</div> <div data-bbox="1230 1771 1394 1973"></div> <div data-bbox="1230 1980 1394 2002">MINERÁLKA</div>

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Mezi nevhodné tekutiny patří...

- tekutiny obsahující ve zvýšené míře cukr – zvyšují pocit žízně a dodávají „prázdné kalorie“
- kofeinové nápoje, silný černý nebo zelený čaj – odvodňují, kofein může způsobit nesoustředěnost, nervozitu, nespavost
- syčené nápoje – mohou způsobit žaludeční a trávicí obtíže, klamně zvyšují pocit uhašení žízně
- nápoje obsahující umělá sladidla
- energetické nápoje
- alkoholické nápoje – odvodňují, do 18 let zakázané!

Tekutiny a jejich energetická hodnota!

Při dodržování pitného režimu je vhodné vést v patrnosti energetickou hodnotu slazených, alkoholických a energetických nápojů. Někteří lidé získávají víc energie z nápojů než z jídla, kontrolují každé sousto, ale velkoryse přehlížejí spoustu energie v nápojích.

Proč kofeinové nápoje patří mezi nevhodné?

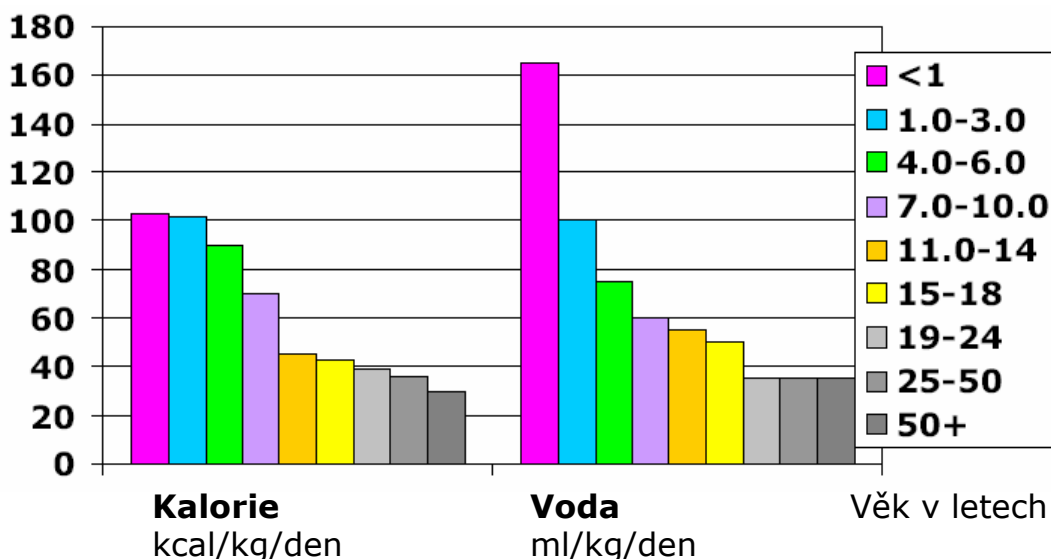
Nápoje s obsahem kofeinu odvodňují. Často bývají velmi sladké.

Studie provedená v severských evropských zemích upozorňuje na nesoustředěnost a nervozitu dětí již při příjmu 125 mg kofeinu u dětí vážících 50 kilogramů. U menších dětí je negativní efekt patrný při nižších dávkách. Tuto dávku dítě snadno překročí konzumací jedné plechovky energetického nápoje (105 mg kofeinu) a půl litru koly (65 mg kofeinu). Šálek kávy obsahuje průměrně kolem 100 mg kofeinu, ale existuje velký rozptyl hodnot podle druhu kávy. Poruchy spánku jsou podle studie patrné dokonce i u dospělých osob po příjmu malého množství kofeinu (65 mg pro osoby vážící 60 kg).

Podle studie konzumuje nadměrné množství koly každé druhé dítě od čtyř do šesti let. Kolem deseti procent překračuje tolerovatelné množství. Asi deset procent dospívajících kolem 17 let konzumuje denně více než 1,5 l koly (200 mg kofeinu) (11,16).

Graf č. 1 (8)

Potřeba energie a vody



3. BUDOVÁNÍ SEBEÚCTY A ODOLNOSTI VŮČI VNĚJŠÍM VLIVŮM

Cíl:

Rozpoznání pozitivních stránek vlastní osobnosti, vlastní atraktivity, zvýšení sebehodnoty a sebedůvěry.

Pomůcky:

Moje kamarádka... (dva profily dívek), žádaná žena z Mauritánie, obrázek deštníku.

Činnost pedagoga/moderátora:

Řídí diskuzi nad profily dívek a následně nad ženou z Mauritánie, vybídne k nakreslení deštníku, a vepsání do jednotlivých částí – co jsem v životě dokázal/a, co umím, co dobře zvládám, v čem jsem dobrá/ý, moje pozitivní vlastnosti, schopnosti, na které jsem pyšná, kdo mě má rád, čeho si na mě druzí váží, co pozitivního by mi řekla moje kamarádka, zdůrazní, že deštník musí být celistvý

Otázky k diskuzi:

Kterou dívku byste si vybrali za kamarádku a proč? Je hodnota člověka závislá na jeho vzhledu? V čem spočívá opravdová hodnota člověka? Kdo určuje, co je krásné a co ne? Co je to krása a co je to ošklivost? Co bych chtěl/a v životě dosáhnout, co pro to udělám?

Moje kamarádka ...

PROFIL č.1	PROFIL č.2
krásná, štíhlá povrchní marnivá pomlouvačná intrikánka sebestředná výřečná manipulátorka nadřazená	ne příliš hezká, s několika kily navíc skromná kamarádká upřímná veselá vtipná nezkazí žádnou srandu obětavá

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kult krásy

Příčinu rostoucího počtu poruch příjmu potravy vidí většina odborníků v rychle se měnící kultuře, která nekriticky oslavuje štíhlost a jednostrannou sebekontrolu. Studie z Hongkongu, Japonska nebo Argentiny ukazují, že společnost, která se přizpůsobuje západním standardům krásy, velmi rychle začne trpět pocitem tloušťky. Tato nespokojenost pak vede k dietám a v extrémních případech k poruchám příjmu potravy. Módní průmysl, filmy, časopisy a televize rozšiřují názor, že i mírná nadváha je zdraví škodlivá a že štíhlost je nejdůležitějším aspektem fyzické přitažlivosti. Zejména ženy jsou vystaveny stále většímu tlaku sdělovacích prostředků, které je přesvědčují o tom, že nejen krása, ale i jejich osobní štěstí a vlastní hodnota závisí na tom, jak jsou vyhublé. Zdravotní výhody štíhlosti jsou přeháněny, kdežto škodlivým důsledkům omezování v jídle je věnována jen malá pozornost. Přitom tyto vlivy jsou stále destruktivnější a ohrožují stále větší část veřejnosti. Zatímco obyvatelé ekonomicky rozvinutých zemí světa tloustnou, ideál ženské krásy hubne. Jak ale zhubnout, když dieta je v naprosté většině případů stejně účinná jako sázení na hracích automatech? Pro vyděšené a po dietách tloustnoucí dívky pak může být mentální anorexie nedostupným snem a další hladovky nebo zvracení východiskem z nouze. Naopak v zemích, kde hladovění není dobrovolné, ale je nepříjemnou životní skutečností (a nadváha nepředstavuje estetickou vadu ani mravní selhání), ztrácejí poruchy příjmu potravy onen „estetický“ motiv (4).

Jak vzniká kult krásy

Odkazy, které poukazují na rozdíl mezi realitou a tím, co vidíme v reklamě a na obálkách časopisů.

http://www.idealni.cz/vyzkousejte_videoinfo_show.asp?id=18

http://www.pppinfo.cz/vyzkousejte_modelka.asp

Žádaná žena z Mauritánie

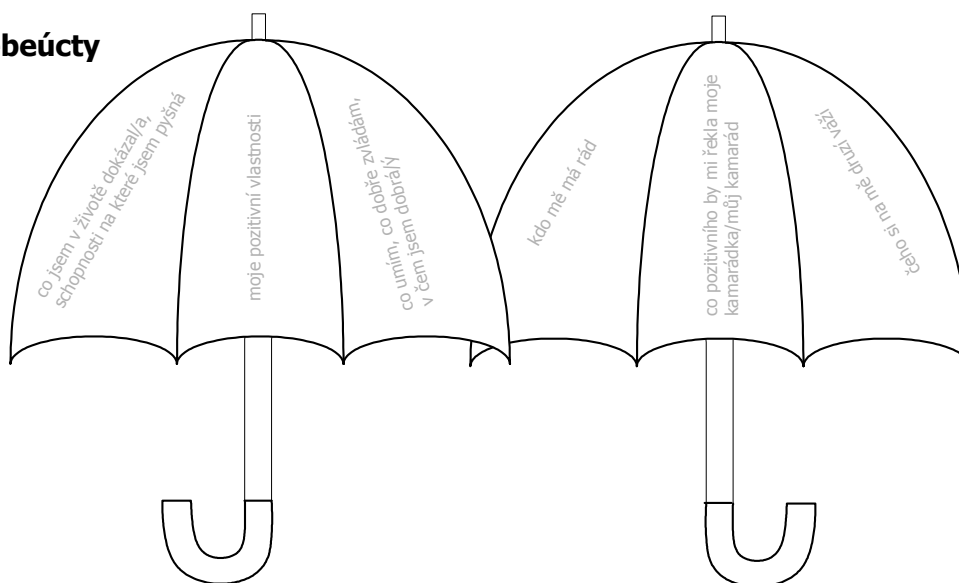


Žena z Mauritánie

Žena při těle je v Mauritánii, která je opakovaně sužována suchem, považována za důkaz zámožnosti rodiny. Aby dívka dosáhla požadovaného ideálu, začíná se s výkrmem už od jejích čtyř let, což byl i případ Maj. Musela denně vypít neuvěřitelné množství velbloudího mléka. Zbili ji pokaždé, když zvracela, když odmítla další porci, vyvraceli jí prsty (17).

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Deštník sebeúcty



Deštník je ochrana proti nepřízní počasí. Stejně tak nás může chránit v časech vnitřního neklidu a nepohody, kdy hledáme sami sebe. Každý máme řadu kladných vlastností a dovedností, kterými jsme vybaveni a které nám pomáhají zdat období, kdy se necítíme nejlépe.

4. NÁZORY O STRAVOVÁNÍ, KONTROLE HMOTNOSTI A DOPINGU

Cíl:

Naučit se zaujmout stanovisko k různým pravdám a mýtům o stravování, kontrole hmotnosti a dopingů.

Pomůcky:

Sada tvrzení PRAVDA ČI LEŽ?

Činnost pedagoga/moderátora:

Žáci si vytahují tvrzení ze sady názorů a vyjadřují své stanovisko, zda je to pravda či lež. Rozvíjí se diskuze nad jednotlivými tvrzeními. Mohou pracovat také ve skupinkách a následně prezentovat svoje názory ostatním.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PRAVDA ČI LEŽ?

Každý člověk by se měl omezovat v jídle, protože jídlo způsobuje obezitu.	LEŽ
<i>Udržení optimální hmotnosti není o omezování se v jídle, ale o výběru, pestrosti, přiměřenosti porcí a pravidelném jedení. Jedině tímto způsobem lze docílit stabilní váhy a vyhnout se obezitě.</i>	
Když budu hubená/ý, budu úspěšná/ý. Lidé mě posuzují podle vzhledu.	LEŽ
<i>Moudrý člověk neposuzuje ostatní jen podle fyzického vzhledu. Bohužel díky médiím je rozšířený mýtus, že vyhublá štíhlost je znakem zdraví, sebekontroly, elegance a společenské přitažlivosti. Často tento mýtus vzniká na základě upravených fotografií a záběrů, na kterých lidé vypadají krásněji. Úspěšnost může u příliš hubených v dlouhodobém horizontu klesat. Zpočátku vede vyhublost k dobrému pocitu a k vyššímu sebehodnocení, ovšem z dlouhodobého hlediska se stávají možnosti seberealizace stále omezenější a sebevědomí se snižuje.</i>	
Mužům se líbí pouze hubené ženy.	LEŽ
<i>Méně kilogramů nemusí vždy znamenat více krásy, zdraví a přitažlivosti.</i>	
Tuk v našem těle nemá co dělat.	LEŽ
<i>Přiměřená hladina tuku plní v těle životně důležité funkce – pomáhá udržovat tělesnou teplotu, chrání orgány, uchovává vitamíny a pomáhá tělu při nedostatku potravy.</i>	
Tlustý člověk je líný, hloupý, nešikovný.	LEŽ
<i>Díky skandalizaci obezity, často i televizním pořadům, vzniká dojem, že lidé s nadváhou jsou neschopní. Nepřátelství vůči obézním a strach z tloušťky mohou pramenit i z toho, že nadváhu spojujeme s nedostatkem sebekontroly a silné vůle, a protože máme tendenci přeceňovat zdravotní důsledky nadváhy (4).</i>	
Mírná nadváha je zdraví škodlivá.	LEŽ
<i>Lidé s mírnou nadváhou a přiměřenou pohybovou aktivitou bývají mnohdy zdravější než lidé s váhou normální či podváhou.</i>	
Jídlo není tak důležité, jak se všude píše.	LEŽ
<i>Jídlo je velmi důležité. Dodává energii a živiny potřebné k fungování organismu.</i>	
Člověk by měl jíst co dvě až tři hodiny.	PRAVDA
<i>Pravidelný přísun jídla zamezuje ukládání tuku do zásob na horší časy a kolísání nálady díky nevyrovnané hladině krevního cukru.</i>	
Člověk by měl jíst maximálně 3 jídla denně.	LEŽ
<i>Měl by jíst 3 hlavní jídla a mezi hlavními jídly svačit a zařadit druhou večeři.</i>	

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Poslední jídlo by mělo být maximálně v 5 hodin večer.	LEŽ
<i>Tvrzení by platilo, kdybychom chodili v spát v 19-20 hodin. Pokud chodíme později, je třeba po dobu bdění dodržovat 2-3 hodinový jídelní režim. Hlavní jídlo (večeři) je vhodné sníst cca 4 hodiny před spaním, druhá večeře (menší) může být i 1-2 hodiny před ulehnutím.</i>	
Člověk by měl denně sníst více než půl kila ovoce a zeleniny.	PRAVDA
<i>Pyramida výživy nabádá ke konzumaci alespoň 3 porcí zeleniny a 2 porcí ovoce za den, tj 500 g. Dva kusy ovoce během svačín, miska salátu k obědu a kousek zeleniny ke snídani a k večeři tento požadavek spolehlivě zaručí.</i>	
Když se člověk po jídle vyzvrací, tak nepřibere.	LEŽ
<i>Bylo prokázáno, že navozené zvracení má za následek redukcí méně než jedné poloviny zkonsumovaného jídla, což nezaručuje ubývání na váze. Na zvracení se vytváří návyk a v důsledku vede k většímu přejídání a často i vzrůstu hmotnosti. Navíc vyvoláváním dávicího reflexu může dojít k bolestivému zranění krku a jícnu. Opakované zvracení způsobuje otoky slinných žláz, narušení rovnováhy tělesných tekutin a solí, které nadměrně zatěžuje srdce a ledviny, nízká hladina draslíku vyvolává nepravidelnosti srdečního rytmu, mohou nastat křeče, závratě, ztráta vědomí.</i>	
Nejlepší metodou jak zhubnout je „nežrat“.	LEŽ
<i>Nebudu-li jíst, zhubnu. Ale za jakou cenu? Dojde ke snížení energie nutné k udržení základních životních funkcí, tj. bazálního metabolismu – tělo začne s energií výrazně šetřit a všechny systémy „stáhne na sporo“ (dobré pro přežití, ale ne v dnešní době). Snížený bazální metabolismus zapříčiní, že snadno přibereme „už jen koukáním se na polévku“. Hubnutí doprovází odbourávání tukové tkáně, ale také svalové hmoty, zvyšuje se emoční labilita a při nárůstu přijímané potravy následuje JO-JO efekt. Hmotnost se zvýší na původní, často i vyšší hodnotu a zpět narůstá zpravidla jen tuk. Dalším úskalím nejedení je zvýšená touha po jídle a možná ztráta kontroly nad jídlem, tj. vytrácí se schopnost správně zhodnotit, kolik jídla je správně sníst a kolik už je moc.</i>	
Ten, kdo nechce přibrat, nesmí snídat a musí vynechávat svačiny.	LEŽ
<i>Vynechání hlavního jídla, obzvláště snídane a oběda je doprovázeno zvýšenou chutí na jídlo ve druhé polovině dne a snadno pak dojde k přejedení. Vznikají-li mezi jednotlivými jídly dlouhé hladové pauzy, tzn. chybí svačiny, a jsou-li opakované, tělo si na tyto období nachystá zásobu energie ve formě tukových polštářů, aby mělo z čeho čerpat.</i>	
Anorexie může způsobit i neplodnost ženy.	PRAVDA
<i>Díky přílišné vyhublosti dochází k poruše menstruačního cyklu. Podvyživená žena není schopna vyživit a donosit dítě.</i>	
Když budu držet dietu, abych byla štíhlá, můžu si poškodit zdraví.	PRAVDA
<i>Je prokázáno, že redukční diety zvyšují riziko vzniku anorexie a bulimie asi osmkrát. V průměru 30 % redukčních diet přechází během jednoho až dvou let v to, čemu se říká patologická dieta. U 20 až 30 % patologických dietářek se později rozvine plný nebo částečný syndrom poruchy příjmu potravy (4).</i>	

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anorexie je nejsmrtelnější psychické onemocnění.	PRAVDA
<i>Velký úbytek hmotnosti a nedostatečně vyvážená strava může vést k citlivosti na chlad, zácpě, únavnosti, zhoršení kvality pleti, vypadávání vlasů, srdečním obtížím, osteoporóze, oslabení imunity. Díky nedostatečnému přísunu živin, se může zastavit tělesný vývoj. Podle různých studií je u anorexie udávána úmrtnost mezi 2 až 8%.</i>	
Anorexie a bulimie se dají v podstatě jednoduše a rychle vyléčit.	LEŽ
<i>Anorexie a bulimie se nedají nikdy zcela vyléčit. Vždy je zde riziko, že se žena k chorobné kontrole hmotnosti vrátí.</i>	
Počet dívek trpících poruchou příjmu potravy je stejný jako počet chlapců	LEŽ
<i>Mentální anorexie i bulimie jsou desetkrát až dvacetkrát častějším onemocněním dívek než chlapců. Bulimií trpí přibližně každá dvacátá dospívající dívka v ČR (4 až 6 %), anorexií každá stá (necele 1 %) (1). Větší četnost onemocnění u dívek vyplývá ze skutečnosti, že ženy hodnotí vzhled jako významně důležitější hodnotu než muži a dívky během dospívání přibývají na tělesném tuku, čímž se od současného ženského ideálu krásy vzdalují. Chlapci v tomto období přibývají na svalové hmotě a ke svalnatému mužskému ideálu krásy se přibližují.</i>	
Pro udržení štíhlé postavy jsou vhodné jogurty, tyčinky s nízkým obsahem cukru, tedy všechny potraviny určené pro diabetiky.	LEŽ
<i>Potraviny pro diabetiky obsahují místo cukru umělá sladidla – jsou určeny pro nemocné cukrovkou. Jejich kalorická hodnota nemusí být vždy menší než u ekvivalentů s cukrem.</i>	
Ráno nesnídám, na oběd sním cereální sušenky a stačí mi to. Jinak bych přibrala. Při normálním jídle bych ztloustla ...	LEŽ
<i>Naopak normální jídlo je zárukou udržení optimální hmotnosti a zachování zdraví.</i>	
Chci mít svaly, tak musím užívat anabolika.	LEŽ
<i>Svaly je možné vypěstovat také vhodnou pohybovou aktivitou a správnou výživou.</i>	
Anabolika mohou snižovat fyzickou atraktivitu a poškozovat zdraví.	PRAVDA
<i>Anabolika bývají příčinou těžko léčitelného akné, trhlinek v kůži (strií), zvětšených prsních žláz u mužů, předčasných známek mužské plešatosti. Mají také vedlejší účinky závažně poškozující zdraví a negativně ovlivňující chování.</i>	
Podávání anabolik osobě mladší než 18 let je trestný čin.	PRAVDA
<i>„Kdo opakovaně nebo ve větší míře podává osobě mladší než osmnáct let anabolika nebo jiné prostředky s anabolickým účinkem k jinému než léčebnému účelu, bude potrestán odnětím svobody až na jeden rok“, Zákon č. 140/1961 Sb., trestní zákon, § 218a.</i>	

5. PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Cíl:

Objasnění pojmů a základních charakteristik týkajících se poruch příjmu potravy (dále PPP).

Pomůcky:

Kartičky s názvy poruch příjmu potravy a popisy PPP.

Činnost pedagoga/moderátora:

Žáci obdrží jednotlivě nebo do skupinek kartičky s názvy PPP a stručné popisy. Mají za úkol přiřadit název a popis k sobě, nalepit na papír a dokreslit piktogram (zjednodušený nákres) vystihující danou PPP.

Otázky k diskuzi:

Co přiměje někoho zabývat se nadměrně svým vlastním tělem? Proč se bojíme tloušťky?

Příčiny poruch příjmu potravy

Na vzniku poruch příjmu potravy se podílí celá řada různých příčin. Při rozvoji nevhodných jídelních návyků hraje významnou roli strach z tloušťky a nespokojenost s vlastním tělem. Je jen krůček k zabývání se různými dietami, objeví-li se: sklony k nadváze, nevhodná distribuce tělesného tuku, přibývání tělesného tuku v období dospívání u dívek, prostředí kladoucí nekritický nebo příliš úzkostný důraz na příjem potravy, tělesný výkon a proporce, nevhodné jídelní návyky, narážky týkající se tělesného vzhledu, tlak vrstevníků.

Kořeny každého strachu, a tedy i strachu z tloušťky jsou v reálném světě. Módní průmysl a média stále rozšiřují názor, že i mírná nadváha je zdraví škodlivá a že vyhublá štíhlost je nejdůležitějším aspektem fyzické přitažlivosti. Jedním z mnoha důvodů strachu z tloušťky je také skandalizace obezity. Už malé děti popisují obézní jako líné, hloupé, nešikovné a smutné. Diskriminace a zesměšňování provází obézní i ve škole a práci.

Dalším významným faktorem, který udržuje a posiluje strach z tloušťky, je dietní průmysl. Komerční dietní programy, ale i stále širší nabídka dietních potravin navozují představu, že jsme bezprostředně ohroženi nadváhou a že jiné než doporučované dietní potraviny jsou nezdravé nebo se po nich tloustne. Zatímco chleba z máslem k svačině by většinu mladých dívek vyděsil, dokážou během odpoledne sníst čtyři tyčinky müsli nebo několik nízkotučných jogurtů (5).

Závažné příčiny lze spatřit také v nízkém sebehodnocení, nevhodné osobnostní struktuře a neschopnosti vyrovnat se s různými životními změnami.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ANOREXIE	Nízká hmotnost, aktivní snaha zhubnout, omezování se v jídle, strach z tloušťky, nespokojenost s vlastním tělem, zkreslené vnímání vlastního těla.
BULIMIE	Strach z tloušťky, přejídání spojené se zvracením a s dietami, případně snižování účinku jídla projímadly či diuretiky, nespokojenost s vlastním tělem.
ZÁCHVATOVITÉ PŘEJÍDÁNÍ	Nutková touha se přejíst způsobená omezováním se, jednostranným jídelníčkem či stresem. Po přejedení nepříjemné pocity – nedochází ke zvracení. Nepříjemné pocity, případně stres či citové strádání vedou opět k omezování se (hladovění) a následně touze se přejíst.
<i>K poruchám příjmu potravy bývají někdy řazeny orthorexie, bigorexie a drunkorexie. Nejde však o poruchy příjmu potravy podle mezinárodní klasifikace nemocí.</i>	
ORTHOREXIE	Abnormální posedlost zdravým jídlem, roste strach z nezdravého jídla a postupně i zdravé jídlo se stává terčem nejistoty, jestli je dost zdravé, jak očekávám, což vede k podvýživě. Snadno přejde do mentální anorexie.
BIGOREXIE	Posedlost být silný a svalově vyvinutý. Závislost na extrémním posilování, často i potravinových doplňcích a látkách podporujících růst svalů.
DRUNKOREXIE	Opakované omezování příjmu jídla, aby zbyl prostor pro energeticky vydatný alkohol, strach z tloušťky.

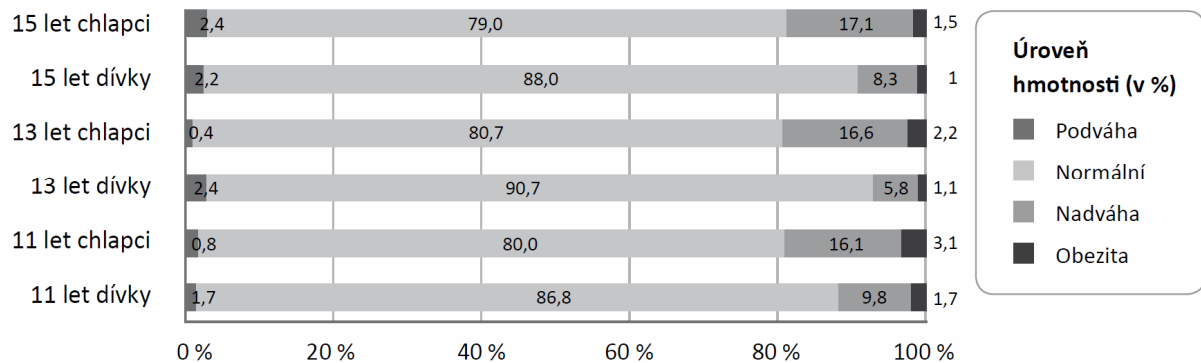
Studie HBSC (The Health Behavior in School-aged Children) - 2010

Mezinárodní výzkumná studie o zdraví a životním stylu dětí a školáků se zabývá mimo jiné aspekty životního stylu výskytem nadváhy a obezity, sebehodnocením postavy a tendencemi ke snižování nadváhy.

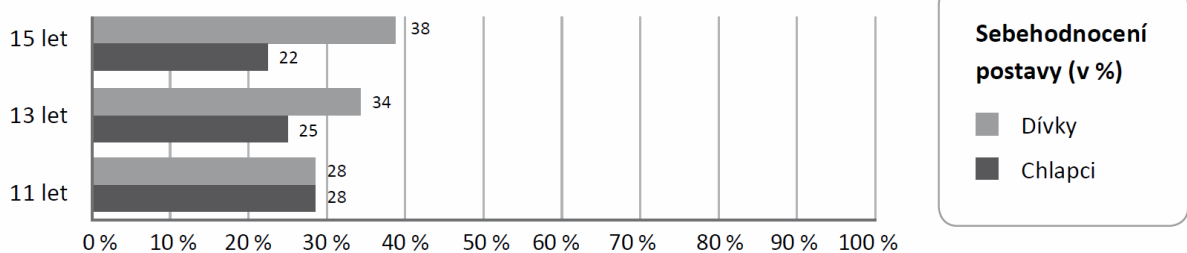
Výsledky výzkumu, kterého se v roce 2010 zúčastnilo v České republice více než 5000 školáků dokreslují grafy č. 2, 3, 4.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

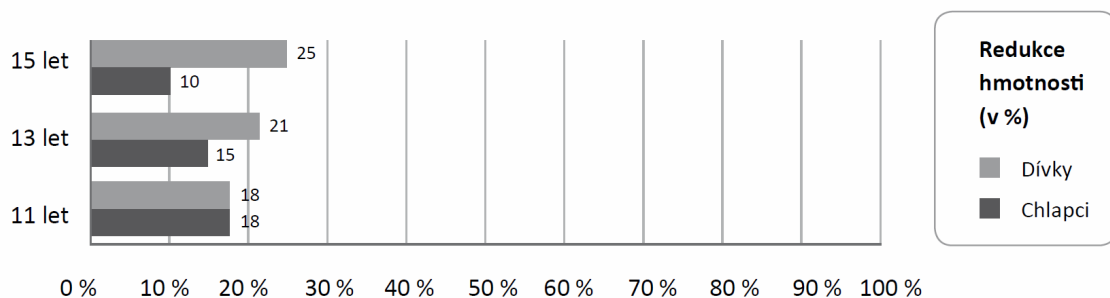
Graf č. 2: Výskyt nadváhy a obezity



Graf č. 3: Děti, které hodnotily svoji postavu jako trochu tlustou nebo tlustou



Graf č. 4: Děti, které uvedly, že drží dietu nebo vykonávají nějakou aktivitu na snížení tělesné hmotnosti



Grafy dokumentují tendenci ke zkreslenému vnímání vlastního těla a zbytečnému snižování hmotnosti.

6. RYSY NEMOCNÝCH PORUCHOU PŘÍJMU POTRAVY

Cíl:

Uvědomit si změnu chování a myšlení u osob s PPP.

Pomůcky:

List Poruchy příjmu potravy: NEMOCNÍ VERSUS ZDRAVÍ.

Činnost pedagoga/moderátora:

Žáci jednotlivě nebo ve skupinkách na listu NEMOCNÍ VERSUS ZDRAVÍ označí rysy, kterými jsou charakterističtí lidé s poruchou příjmu potravy.

Otázky k diskuzi:

Jak PPP rozpoznáme?

Poruchy příjmu potravy: NEMOCNÍ VERSUS ZDRAVÍ

RYSY NEMOCNÝCH	RYSY ZDRAVÝCH
nesoustředěnost náladovost skleslost deprese úzkost neklid napětí podrážděnost vztahovačnost nejistota přecitlivělost baví se jen o jídle uzavřenost je konfliktní citlivost na chlad únavnost sebestřednost osamělost	radost bezstarostnost vyrovnaná nálada otevřenost smysl pro humor trpělivost aktivní řešení problémů čínorodost přátelský společenský

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Jak rozpoznat poruchy příjmu potravy? (1)

- **Z jídelníčku mizí pokrmy**, které jsou považována za energeticky příliš vydatné nebo "nezdravé". Nejprve mizí sladkosti a tučná jídla. Zákaz je postupně rozšiřován na další jídla, jako je bílé pečivo, knedlíky, maso ..., až nakonec zbudou jen některé dietní „light“ potraviny.
- **Mění se jídelní režim**. Nemocní si důsledně neberou nic, co by bylo "navíc", vynechávají svačiny a pod různými záminkami se vyhýbají i hlavnímu jídlu. Přibývá výmluv a podvodů kolem jídla.
- **Při jídle se úzkostlivě srovnávají s ostatními**, vyžadují, aby měli co nejméně. Často hodně žvýkají žvýkačky, ti starší kouří.
- **Mění se jejich jídelní tempo a chování u stolu**. Jedí velmi pomalu a obřadně, v jídle se nimrají, dlouho si ho prohlíží, vybírají, co nesnědí, potraviny si dělí na miniaturní kousky, jídlo jim trvá tak dlouho, že se pak opravdu nestihnou najíst. Trvají na tom, že si musí jídlo "vychutnat" nebo "jíst v klidu". Bulimičky naopak mají sklon jíst hltavě a všechno „patlat“ dohromady.
- **Mění se jejich chuť**. Někdy hodně solí, pijí kávu a snadno se jim udělá po něčem špatně. Někdy hodně pijí (zapíjejí tak hlad), jindy nepijí vůbec, až jim hrozí dehydratace.
- **Vyhýbají se jídlu ve společnosti**, přecitlivěle reagují na to, když je někdo sleduje při jídle nebo například mlaská. Připravují si pro sebe jiné, méně vydatné jídlo. Když jedí, vypadají napjatě, strnule a vyděšeně. Snadno se cítí přejedení a mluví o tom, kolik toho snědli.
- **Zvýšená pohybová aktivita**. Nemocní neustále někde pobíhají, mají potřebu něco dělat, chtějí si "dát do těla", zpotit se. Dokáží například chodit mnohakilometrové vzdálenosti pěšky, posilovat několik hodin nebo cvičit v neprodyšném oblečení. Nedokáží se uvolnit a jen tak relaxovat. Zhoršuje se jejich schopnost soustředit se na učení. S rostoucí podvýživou může přijít únava, apatie a vyčerpanost.
- **Příliš se zabírají svojí postavou a tělesnou hmotností**. Postávají před zrcadlem a neustále se váží nebo se naopak váže se strachem vyhýbají. Zahalují se do volných šatů nebo naopak nosí oblečení, které umožňuje předvádět jejich plochou a vyhublou postavu. Často mluví o jídle nebo se této tématice přehnaně vyhýbají.
- Ze zdravotních obtíží se nejprve objevuje **zácpa, porucha menstruačního cyklu a zimomřivost**. V souvislosti s podvýživou padají vlasy, zhoršuje se pleť a na těle se jim objevují jemné chloupky.
- První zhubnutí je zpravidla spojeno se vzrůstem sebevědomí a zlepšením nálady. Postupně se však soustředí stále více na sebe, svoje tělo a jídlo. Začínají se vyhýbat přátelům i rodině, uzavírají se do sebe. Vzrůstá jejich přecitlivělost a podrážděnost, zhoršuje se jim nálada. Bulimičky bývají podrážděné a depresivní.
- **Na tlak jíst reagují anorekticky a někdy i bulimičky zásadním odporem**. Vyhrožují, emočně vydírají a na každý argument mají svoje protiargumenty. Dokáží hodiny mluvit o tom jak se cítí nafouklé, probírat jídelníček a svoje pocity. Když jsou nuceny jíst, snaží se podvádět. Někdy podvádějí také proto, aby "uklidnily" rodiče a okolí.
- V případě, že zvrací, začnou se ztrácet potraviny. Po jídle bulimičky odbíhají na toaletu nebo do koupelny, kde zůstávají dlouho zavřeny (zneužívají projímadla a diuretika). Rodiče nacházejí prázdné jobaly nebo zjišťují, že se jim léky ztrácejí. Některé dívky jídlo plivají a dokáží mít rozžvýkané jídlo v ústech překvapivě dlouhou dobu.

Doporučená a použitá literatura a zdroje

- 1 Krch, F.D., Marádová, E. (2003). Výchova ke zdraví. Poruchy příjmu potravy. Příručka pro učitele. Praha: VÚP ve spolupráci s MŠMT ČR.
- 2 Krch, F.D. (2007). Bulimie - jak bojovat s přejídáním. Praha: Grada.
- 3 Krch, F.D. (2002). Mentální anorexie. Praha: Portál.
- 4 Krch, F.D. Mentální anorexie a bulimie. Vesmír 77, 491, 1998/9. Dostupné na <http://www.idealni.cz/>.
- 5 Krch, F.D. Poruchy příjmu potravy – mezi nadváhou a vyhublostí. Dostupné na <http://www.pppinfo.cz/>.
- 6 Macek, P. (2003). Adolescence. Praha: Portál.
- 7 Ministerstvo zdravotnictví ČR (2005). Výživová doporučení pro obyvatelstvo ČR. MZ ČR v rámci dotačního programu Národní program zdraví.
- 8 WHO (2008). CHILDREN ARE NOT LITTLE ADULTS. Children's Health and the Environment. WHO Training Package for the Health Sector.
- 9 Kožíšek, F. (2005). Pitný režim. Státní zdravotní ústav Praha.
- 10 <http://www.idealni.cz>
- 11 <http://www.vyzivadeti.cz>
- 12 <http://www.pediatricpropraxi.cz>
- 13 <http://hbsc.upol.cz>
- 14 <http://www.jidelny.cz>
- 15 <http://www.eufic.org/article/cs>
- 16 <http://www.evira.fi/portal/en/evira>
- 17 <http://hubnuti.doktorka.cz/trapi-vas-prebytecna-kila--v-mauritanii-byste-musely-pribrat/>