



## POHYB a VÝŽIVA

šest priorit v pohybovém  
a výživovém režimu žáků  
na 1. stupni ZŠ

### Proč byl edukační program Pohyb a výživa sestaven?

Dostatek pohybu a odpovídající výživa patří mezi základní životní potřeby dětí. Současný pohybový a výživový režim většiny dětí však těmto životním potřebám neodpovídá. Důsledkem je pokles tělesné zdatnosti, nárůst obezity i zvyšující se výskyt dalších zdravotních oslabení.

### Co je hlavním cílem programu Pohyb a výživa?

Je třeba ověřit, jakým způsobem můžeme zkvalitnit pohybový a výživový režim našich dětí. Denní režim školáků významně ovlivňuje především rodina a škola, ale i veřejnost. Pokud se podaří společným úsilím školy, rodiny i veřejnosti zlepšit pohybové a výživové chování dětí, můžeme v dohledné době očekávat zlepšení zdravotního stavu celé populace.



informace  
o programu



## JAKÁ JE CESTA K NÁPRAVĚ?

Program dětem objasňuje šest priorit (VI P) v jejich pohybovém a výživovém režimu. Škola má za úkol utvářet pohybovou a výživovou gramotnost žáků a vytvářet podmínky pro optimální pohybový a výživový režim žáků během pobytu ve škole. Ve spolupráci s rodinou škola vede žáky ke zdravému životnímu stylu.

## JAK SE ŠEST PRIORIT PROJEVUJE V POHYBOVÉM REŽIMU DÍTĚTE?

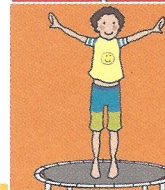
### I. PRAVIDELNOST

Pohybují se pravidelně a každý den.



### II. PESTROST

Pohybují se různým způsobem: chodím pěšky, běhám, doma pomáhám, hraji si, sportuji.



### III. PŘIMĚŘENOST

Pohybují se s dostatečnou, ale přiměřenou námahou podle pater Pyramidy pohybu pro děti.



### IV. PŘÍPRAVA

Umím se připravit na pohybové aktivity (vezmu si přilbu, rukavice...) a na tělesnou námahu (rozcvičím se).

### V. PRAVDIVOST

Znám svoje možnosti a pohybují se zejména pro radost, osobní zdatnost, odpovídající hmotnost, pro zdraví.

### VI. PITNÝ REŽIM

Dodržují pitný režim a při pohybu piji více a častěji.



## CO ZNÁZORŇUJE PYRAMIDA POHYBU PRO DĚTI?

Pyramida pohybu znázorňuje různé druhy pohybu, různou námahu (patra pyramidy) a optimální dobu trvání jedné „pohybové porce“. Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena. Jedna porce pohybu trvá asi 20 až 30 minut (pro děti – nejméně jako velká přestávka).

## JAK SE ŠEST PRIORIT PROJEVUJE VE VÝŽIVOVÉM REŽIMU DÍTĚTE?

### II. PESTROST

Vybírám si pestrou stravu ze všech pater Pyramidy výživy pro děti.

### III. PŘIMĚŘENOST

Nepřežívám se a sním denně alespoň 5 porcí ovoce a zeleniny (porce je velká jako moje pěst).

### IV. PŘÍPRAVA

Dodržuji zásady hygieny jak při přípravě potravin (omývám ovoce a zeleninu), tak během jejich konzumace.

### VI. PITNÝ REŽIM

Dodržuji pitný režim a piji především vodu.

### V. PRAVDIVOST

Využívám získané znalosti o výživě při hodnocení své stravy a ve svém stravování.

### I. PRAVIDELNOST

Pravidelně se stravuji, jím 5 jídel denně, mezi hlavními jídly se snažím nepojídat.



## CO ZNÁZORNŮJE PYRAMIDA VÝŽIVY PRO DĚTI?

Pyramida výživy znázorňuje skupiny potravin a nápoje, které patří do stravy dětí každý den. Pro dobře složenou stravu platí, že hlavní jídla (snídaně, oběd, večeře) jsou složena ze všech pater pyramidy výživy. Toto složení doporučujeme i pro školní svačiny (např. nápoj, pečivo s máslem a sýrem, jablko).

Porce jsou znázorněny jako kostky, ze kterých je pyramida sestavena (např.: denně si dám nejméně 7 porcí tekutin a sním 5 porcí ovoce a zeleniny). Velikost jedné porce přirovnáváme k vlastní sevřené pěsti (u dětí např. půl banánu) nebo rozevřené dlani (u dětí např. půl krajíce chleba).

Potraviny a nápoje, které nejsou zařazeny do pyramidy výživy, řadíme do tzv. „zákeřných kostek“. Patří sem potraviny a nápoje obsahující mnoho cukru, tuku, soli a dalších přídavných látek (sladkosti, limonády, chipsy, smažené pokrmy apod.). Přijatelná konzumace „zákeřných kostek“ je jedna porce denně.

## JAK PŘÍSPÍVÁ ŠKOLA K POHYBOVÉMU REŽIMU ŽÁKŮ?

Vedle tělesné výchovy se zařazují tělovýchovné chvílky, učení spojené s pohybem, pohybově rekreační přestávky, vycházky a další formy pohybových aktivit. Mimo výuku se předpokládá spoluúčast místních institucí i celostátních organizací, například České unie sportu, Asociace školních sportovních klubů, iniciativy Česko se hýbe a dalších.

## JAK PŘÍSPÍVÁ ŠKOLA K VÝŽIVOVÉMU REŽIMU ŽÁKŮ?

Škola by měla zajistit vhodný stravovací a pitný režim žáků, spolupracovat se školní jídelnou, vést děti k pochopení podstaty a nezbytnosti optimálního stravování.

## O JAKÉ MOTIVAČNÍ PRVKY SE PROGRAM OPÍRÁ?

Žák, který dodržuje pravidla šesti P (VI P), je považován za **velmi důležitou osobu pečující o své zdraví**. Takový žák se může označit názvem „VIP školák“. Škola, kde budou dodržována pravidla šesti P, je pokládána za „VIP školu“. Podobně to může být i v případě jednotlivých tříd, školních družin či jídelen.



## JAK SE MOHOU DO OVĚŘOVÁNÍ PROGRAMU POHYB A VÝŽIVA ZAPOJIT RODIČE ŽÁKŮ A VEŘEJNOST?

Rodiče i veřejnost mohou zlepšit pohybový a výživový režim svých dětí nebo své rodiny podle návodu vyjádřeného v pyramidách pohybu a výživy.

Rodiče i veřejnost mohou aktivně přispět k realizaci programu na školách (dobrou spoluprací se školou, vedením kroužků, spoluúčastí na Dnech zdraví nebo Týdnech zdraví, nabídkou kurzů, exkurzí apod.). Rodiče i veřejnost se mohou podrobněji seznámit s programem na webových stránkách Pohyb a výživa a průběžně se vyjadřovat k programu na adrese:

<http://pav.rvp.cz/>

Pokusné ověřování účinnosti programu zaměřeného na změny v pohybovém a výživovém režimu žáků základních škol (Pohyb a výživa)

(č. j. MSM-5488/2013-210)

Financováno z prostředků Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy

Vydal: Národní ústav pro vzdělávání, školské poradenské zařízení a zařízení pro další vzdělávání pedagogických pracovníků

Praha 2014