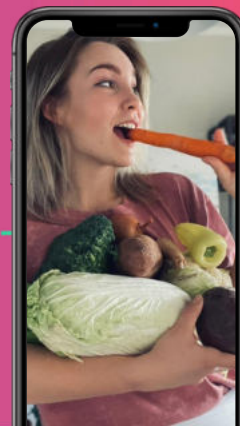


VÝŽIVA V DIGITÁLNO M VEKU



Vyvážené stravovanie

V dnešnom digitálnom veku, keď deti trávajú veľa času pred obrazovkami, je dôležité nezabúdať na význam vyváženej stravy. Tá je základom pre zdravý rast a vývoj detí a podporuje ich kognitívne schopnosti, ktoré sú kľúčové pre učenie a pamäť.

Plánovanie zdravých jedál, ktoré nám poskytnú všetky stavebné a ochranné látky spolu s energiou môže byť naozaj veľmi jednoduché. Takže v rýchlosti **pár tipov** ako na zostavenie vyváženej stravy počas dňa.

Raňajky	Základom dňa tvoria pre mnohých vyvážené raňajky s celozrnnými obilninami, ovocím a bielkovinami , ako sú jogurt alebo vajcia.
Obed	Hlavné jedlá by mali obsahovať sacharidy, bielkoviny a tuky . Uprednostňujte celozrnné produkty, chudé mäso, ryby, strukoviny a zeleninu. Vyhnite sa polotovarom a rýchlemu občerstveniu.
Večera	Medzi hlavnými jedlami ponúkajte orechy, semienka, ovocie, kúsky nakrájanej zeleniny s humusom alebo nízkotučný syr .

Obmedzenie nezdravých návykov

Keď deti trávajú veľa času pred obrazovkami, je obmedzenie nezdravých stravovacích návykov mimoriadne dôležité. Častá konzumácia nevyváženého jedla, ako sú chipsy, sladkosti a sladené nápoje, počas týchto aktivít môže mať negatívny vplyv na zdravie

detí. Nezdravé jedlo počas digitálnych aktivít môže viesť k **nadváhe, tráviacim problémom** a **nedostatku živín**.

Ako obmedziť nezdravé návyky?

1. Stanovte pravidlá pre konzumáciu jedla pri obrazovke. Deti by mali jesť pri stole, nie pred obrazovkou.
2. Ponúkajte zdravé a vyvážené alternatívy. Namiesto chipsov a sladkostí ponúkajte ovocie, zeleninu, orechy alebo aj neochutené jogurty s ovocím a troškou medu.
3. Obmedzte dostupnosť nevyvážených a vysoko spracovaných potravín. Nekupujte a neuchovávajte veľké množstvo nevyvážených potravín doma.
4. Stanovte pravidelné časy jedál. Pomáha to predchádzať prejedaniu sa a zabezpečuje pravidelný prísun potrebných živín.
5. Buďte dobrým príkladom. Deti napodobňujú správanie rodičov.

Pohyb a prestávky

Pokiaľ deti často trávajú veľa času pred obrazovkami, je dôležité povzbudiť ich k **pravidelným prestávkam** a **fyzickej aktivite**. Tieto prestávky a pohyb nie sú len dôležité pre fyzické zdravie, ale aj pre mentálnu pohodu a celkový vývoj detí. Pravidelné prestávky od obrazoviek pomáhajú predchádzať únave očí a zlepšujú koncentráciu. Deti by mali byť vedené k tomu, aby si robili prestávky každých 30-60 minút. Počas týchto prestávok by mali opustiť obrazovku a venovať sa krátkej aktivite, ako je **prechádzka** po miestnosti, **natáhovanie** alebo jednoduché **cvičenia**.

Ako podporiť prestávky a pohyb?

1. Stanovte pravidelný harmonogram. Zavedenie pravidelných prestávok do denného harmonogramu detí pomáha vytvoriť zdravý návyk.
2. Podporujte rôzne typy aktivít. Deti by mali byť povzbudzované k rôznym formám fyzickej aktivity, či už ide o šport, tanec, prechádzky alebo jednoduché hry vonku.
3. Rodinné aktivity. Zapojte celú rodinu do fyzických aktivít. Spoločné prechádzky, bicyklovanie, alebo rodinné športové hry môžu byť skvelým spôsobom, ako tráviť čas spolu a podporovať zdravé návyky.
4. Obmedzte sedavé činnosti. Okrem obrazoviek obmedzte aj iné sedavé aktivity, ako je dlhé sedenie pri stolových hrách alebo čítaní. Vyvážte tieto činnosti s dostatkom pohybu.
5. Vytvorte podnetné prostredie. Uistite sa, že prostredie, kde deti trávajú čas, podporuje fyzickú aktivitu.

Hoaxy o výžive

V digitálnej dobe, kedy sú deti neustále vystavené obrovskému množstvu informácií online, je veľmi dôležité naučiť ich rozpoznávať **hoaxy** a **dezinformácie** vo výžive. Nie

všetky rady a informácie o stravovaní, ktoré vidia na internete, sú pravdivé alebo vedecky podložené.

Pozor na senzačné titulky článkov a tvrdenia. Hoaxy často používajú dramatické a senzačné titulky na prilákanie pozornosti. Buďte skeptickí voči tvrdeniam, ktoré sľubujú rýchle a jednoduché riešenia na chudnutie alebo zázračné liečebné účinky určitých potravín. Vzdelávajte deti o základoch výživy. Ak budú vedieť, čo ich telo potrebuje, ľahšie rozpoznať nezmyselné a potenciálne škodlivé informácie.

Pozor na tlak zo strany sociálnych sietí. Naučte deti, že sociálne siete nie sú vždy najlepším zdrojom informácií. Fotografie a príspevky od influencerov môžu byť zavádzajúce a často propagujú výrobky bez vedeckého podkladu.

Skontrolujte vedecké dôkazy. Informácie o výžive by mali byť podložené vedeckým výskumom. Ak článok alebo video neposkytuje odkazy na štúdie alebo odborné zdroje, je pravdepodobne nedôveryhodný. Naučte deti skontrolovať, kto je autorom informácie.

Overovanie zdrojov

Deti je dôležité naučiť **overovať informácie** o výžive z dôveryhodných a odborných zdrojov, ako sú webové stránky zdravotníckych organizácií a odborné publikácie. Povzbudzujte ich, aby skontrolovali autora informácie a jeho kvalifikáciu. Tiež by mali hľadať odkazy na vedecké štúdie, ktoré podporujú uvedené tvrdenia, a porovnať informácie z viacerých dôveryhodných zdrojov, aby získali ucelený a **správny pohľad** na danú tému.

Príklady výňatkov z článkov, na ktorých si ukážeme rozdiel medzi odborným článkom podloženým vedeckými dôkazmi a zavádzajúcim článkom:

Odborný, vedou podložený text

„Štúdie preukázali, že vyšší príjem vlákniny v potrave je spojený so zníženým rizikom vzniku kardiovaskulárnych ochorení. Ukázalo sa, že rozpustná vláknina pomáha znižovať hladinu cholesterolu v krvi prostredníctvom viacerých mechanizmov.“

ZDROJ: Soliman, G. A. (2019). Dietary Fiber, Atherosclerosis, and Cardiovascular Disease.

Zavádzajúci a nie vedou podložený text

„Konzumácia kokosového oleja pomáha vyliečiť zníženú funkciu štítnej žľazy. Mnohí ľudia po celom svete zaznamenali výrazné zlepšenie po tom, čo začali pravidelne užívať kokosový olej. Tento prírodný prostriedok podporuje metabolizmus a stimuluje činnosť štítnej žľazy, čo vedie k rýchlejšiemu chudnutiu a zlepšeniu celkovej vitality.“

V **prvom príklade** je text podložený odkazom na konkrétnu vedeckú štúdiu, ktorá je uvedená na konci článku, čo dodáva textu dôveryhodnosť a umožňuje čitateľom overiť zdroje. V **druhom príklade** sú uvedené nekonkrétne tvrdenia a anekdotické dôkazy bez odkazu na vedecké štúdiu, čo často naznačuje zavádzajúci obsah.



V spolupráci s: Ing. Nikoleta Šimonová, PhD.