**Výživa 3. ročník**

**Témy:** Rôzne druhy stravy – všeobecne, význam

Rozdelenie vývinu dieťaťa podľa veku

Miešaná strava

**Rôzne druhy stravy – všeobecne, význam**

Druhy stravy – pri zostavovaní dobre vyváženej stravy treba mať na mysli predovšetkým správny pomer základných živín.

 **Rozlišujeme tieto základné druhy stravy:**

**1.Zmiešaná strava** - musí obsahovať viaceré dôležité potraviny, ktoré rozdeľujeme do piatich základných skupín, z ktorých určitý podiel by sa mal v našej strave denne nachádzať:

* mäso, mäsové výrobky a vajcia,
* mlieko a mliečne výrobky,
* podiel obilnín a strukovín,
* zelenina, ovocie a zemiaky,
* tuky a cukor.

**2. Vegetariánska strava** – zameriava sa na stravu rastlinného pôvodu. Rozlišujeme prísny vegetarianizmus (uznáva len rastlinnú stravu, úplne vylučuje zdroje živočíšnych potravín) a voľný vegetarianizmus (využíva aj mlieko, mliečne výrobky a vajcia).

**3. Surová strava** – chápeme ju ako doplnkovú stravu, dotýka sa to najmä rastlinnej potravy (zelenina, ovocie). Zo živočíšnej potravy používame v surovom stave najmä mlieko a niektoré mliečne výrobky.

**Význam stravy** – aby strava spĺňala všetky nároky organizmu, musíme pri jej množstve, zložení, príprave a časovom rozdelení dodržiavať niekoľko zásad:

* správne zloženie stravy,
* správna príprava,
* energetická hodnota stravy,
* správne časové rozdelenie stravy,
* prostredie pri jedle.

 Stravu niekedy rozdeľujeme aj podľa veku, pohlavia, pracovných podmienok, športového zaťaženia alebo podľa zdravotného stavu.

**Rozdelenie vývinu dieťaťa podľa veku**

Detský organizmus sa v mnohom líši od organizmu dospelého človeka. Fyziologické osobitosti rastúceho a dospievajúceho organizmu kladú veľmi rozdielne nároky na množstvo

i zloženie stravy, a to ešte treba odlíšiť aj jednotlivé vekové kategórie.

 Intenzita rastu je v jednotlivých fázach vývoja odlišná. Vyžaduje si vyšší prívod látok potrebných na tvorbu a obnovenie živých tkanív. Na prvom mieste je vyšší prívod bielkovín, ktoré sú základom štruktúry tkanív. Relatívne najintenzívnejší je rast v prvých vekových skupinách, preto je aj podiel bielkovín v týchto skupinách najvyšší. Z minerálnych látok má detský organizmus vysoké nároky najmä na vápnik, ktorý je dôležitou zložkou kostného tkaniva. Organizmus dieťaťa ma však aj vyššiu energetickú spotrebu. Dieťa je oveľa pohyblivejšie ako dospelý človek. Preto majú deti vyššie nároky na energetický obsah dennej potravy i na živiny, sacharidy a tuky. S tým stúpa aj potreba niektorých vitamínov.

**Každé obdobie vývinu dieťaťa i mládeže má svoje osobitné nároky na výživu**:

* **dojčenské obdobie** sa začína s prirodzenou stravou, ktorou je materské mlieko. Ak je nedostatok materského mlieka, dojča prechádza na tzv. umelú výživu. Do polroka má prejsť na pestrú dojčenskú stravu, ktorá je rovnomerne rozdelená,
* **batolivé** **obdobie** – medzi 1. až 3. rokom sa už strava v zásade približuje strave dospelých. Správne priberanie na telesnej hmotnosti je jedným z dôkazov správneho spôsobu stravovania v tomto období,
* **predškolský** **vek** – medzi 3. až 6. rokom života sa strava ďalej približuje svojim zložením strave dospelých. Toto obdobie je dôležité aj pre zaužívanie správnych výživových nárokov a návykov,
* **školský** **vek** je časovo veľmi široké obdobie so silne sa meniacimi nárokmi na stravovanie. Organizmus sa rýchlo vyvíja a silnie. V prvej časti školského obdobia je výživa dievčat
	+ a chlapcov rovnaká, ale od 11. do 15. roku sa výživové nároky menia podľa pohlavia. Väčšia časť školskej mládeže využíva v tomto období školské stravovanie, ktoré tvorí asi 30 % celodennej odporúčanej dávky. Toto jedlo má však správne nadviazať i zložením na ostatné denné jedlá, ktoré dieťa konzumuje doma,

**výživa** **mladistvých** – organizmus mladého človeka v tomto období dospieva, mení sa vzhľad. Na začiatku rastie rýchlejšie do výšky, potom sa rast zastavuje a postava ,,zosilnieva“. Tu sú už výrazné rozdiely medzi pohlavím. U dievčat vznikajú maximálne nároky na látkovú premenu obyčajne medzi 12. až 13. rokom, u chlapcov o niečo neskôr, medzi 13. až 15. rokom. Telesná výkonnosť a zdatnosť rastie ešte ďalej, u dievčat asi do 16. roku a u chlapcov až do 20. roku. V tomto veku je veľmi dôležitý harmonický a rovnomerný rozvoj telesných a duševných schopností mladého organizmu, lebo od neho závisí vo veľkej miere budúca telesná zdatnosť. Preto je dôležité, nezabúdať aj na dostatok telesnej aktivity.

**Miešaná strava**

Pre človeka je prirodzená zmiešaná strava, ktorá zodpovedá jeho fyziologickým potrebám. Pri zostavovaní dobre vyváženej stravy treba mať na mysli predovšetkým **správny** **pomer** **základných** **organických** **živín**. U dospelého človeka pokladáme za správne také zloženie, kde je celková energetická potreba krytá asi z 12 % bielkovinami, 30 % tukmi a 58 % sacharidmi. Tento pomer je určený pre priemerného obyvateľa, v rozličných podmienkach a okolnostiach sa mení.

Aby bola strava zmiešaná a pestrá, musí obsahovať viaceré dôležité potraviny. Z tohto hľadiska rozdeľujeme potraviny na **5 základných skupín**, z ktorých určitý podiel by sa mal v našej strave denne opakovať.

**Základné skupiny:**

1. **Mäso, mäsové výrobky a vajcia** mali by kryť v našej strave asi 10 % celodennej energie.
2. **Mlieko a mliečne výrobky** by mali tvoriť asi 15 % z celodenného energetického krytia. Tieto dve skupiny vlastne tvoria dôležité živočíšne bielkovinové zdroje.
3. **Podiel obilnín a strukovín** je v našej obvyklej strave najväčší. Tvoria asi 35 % celodennej energie. Sú zdrojom rastlinných bielkovín a zložitých sacharidov.
4. **Zelenina, ovocie a zemiaky** tvoria ďalšiu skupinu, ktorá kryje denne asi 15 %. Majú veľký biologický význam, pretože sú zdrojom najvýznamnejších vitamínov.
5. **Tuky a cukor** sú nositeľmi energetických hodnôt. Aj keď ich denné množstvo nemá byť veľké, má tvoriť asi 25 % celodennej energie z potravy.

 Toto rozdelenie na skupiny potravín je iba schematické a má len pomocný charakter. Správne kombinovaná strava si vyžaduje podstatne viac a presnejšie sledované kritéria.

Celkove môžeme povedať, že z hľadiska živín i ďalších zložiek má byť strava plnohodnotná, má byť teda dostačujúca z kvantitatívnej i kvalitatívnej stránky.

Vyskytli však sa názory, ktoré namiesto takejto pestrej zmiešanej stravy zdôrazňujú jej niektoré negatívne stránky, že nevyrovnanosť v jednotlivých zložkách potravy môže zapríčiniť rozličné ťažkosti.