

KE STAŽENÍ A KONTROVÁNÍ

Pro ZŠ a SŠ zpracoval PhDr. Andrej Drbohlav, uveřejněno v časopise PREVENCE 2/2020. Text lze stáhnout k volnému užití z www.vycvikvp.cz. Je uložen v záložce „Ke stažení“ po dobu tří měsíců od data vydání.

Čemu se v jídelníčku hyperaktivních dětí vyhnout

- Omezit a nebo ideálně zcela vyřadit potraviny obsahující zejména syntetická barviva
- Vyřadit slazené a barvené limonády

Látka (označení)	Kde se vyskytuje
Syntetické žluté barvivo tartrazin (E102)	V nápojích, čokoládách, konzervovaném ovoci, v nakládaném hrášku, v instantních omáčkách, v hořčici, v řadě cukrovinek, zmrzlině a v některých produktech běžného pečiva
Chinolinová žluť (E104), žluť SY (E110)	Ve žvýkačkách či meruňkovém džemu
Azorubin (E122)	V marcipánu, pudinku, marmeládách a jogurtech
Červené barvivo Ponceau 4R (E124) nebo červeň Allura AC (E129)	Užívána například i jako barvivo v uzeninách, konzervant
Konzervant benzoan sodný (E211)	
Aspartam (E951) + další syntetická sladidla	

Co do jídelníčku hyperaktivních dětí doplnit

Bílkoviny	Například ve vajíčkách, fazolích, sýru, v ořeších či v mase
Komplexní uhlohydráty (oligosacharidy a polysacharidy) – univerzální zdroj energie	Například v ovoci, zelenině, celozrnném pečivu, v rýži, luštěninách a těstovinách
Vitamin D	Například tučné ryby, hovězí játra, žloutky
Vitamin B6	Vejce či brambory
Železo	Hovězí maso, játra, fazole či tofu
Hořčík	Dýňová semínka, mandle, špenát a arašídy
Zinek	Mořské plody, luštěniny a ořechy!
OMEGA–3 nenasycené mastné kyseliny	Rybí olej
OMEGA–6 mastné kyseliny	

Jídlem to v komplexním náhledu na řadu obtíží začíná a pochopitelně se dál soustředíme i na další důležité součásti života neklidných dětí, jako je skladba a charakter fyzické aktivity, dostatek odpočinku, proces usínání a spánku, zdravé vztahy, komunikační schémata nebo řešení krizových situací.

Časopis PREVENCE si lze objednat na e-mailové adrese: send@send.cz