

Exit 21 příloha

Zpravodaj vydávaný obcí
Mirošovice 2022



Rozhovory s Mirošovičáky – Exit 01

JÍDLO BY MĚLO PŘINÁŠET I POŽITEK, NIKOLI STRES!

Zdravá výživa – Mgr. Alena Teofil, alena@normalnejist.cz

„Vadí mi přísné diety a striktní omezování se v jídle. Radím všeho s mírou. Jen sladké je třeba regulovat, sušenka podle mě není svačina,“ říká úvodem Mgr. Alena Teofil, původně vystudovaná středoškolská učitelka tělocviku a matematiky, která se jako ambulantní nutriční terapeutka profesně věnuje PPP neboli poruchám příjmu potravy. V první části rozhovoru přiblíží čtenářům Exitu principy zdravé výživy u dětí a dospělých. Ve druhé části se již bude zabývat závažným problémem poruch příjmu potravy.

„Není třeba v jídle hledat složitosti. Je dobré vyhnout se polotovarům, vysoce průmyslově zpracovaným potravinám a jíst pestrou stravu připravenou ze základních ideálně lokálních potravin.“

Jaký máš vztah k obci Mirošovice? Proč sis vybrala právě Mirošovice k životu a výchově dětí? Co se ti na Mirošovicích líbí nejvíce?

Do Mirošovic jsem se dostala spíše náhodou. Jako dítě jsem vyrůstala v Táboře. V devatenácti letech jsem odešla na vysokou školu do Prahy. Tam to bylo fajn na studentská léta, ale již tehdy jsem věděla, že celý život na sídlišti být nechci. Natož tam vychovávat děti! Praha je pro mě příliš anonymní. Byla jsem zvyklá na malé město, resp. na čtvrť, která fungovala v podstatě jako vesnice.

Nehledě na to, že mám velmi specifické zaměstnání v oboru poruch příjmu potravy a věděla jsem, že potřebuji zůstat poblíž Prahy. Pozemek v Mirošovicích mi dohodila jedna moje bývalá klientka. Byla to spíše náhoda. Rozhodně bych neměnila.

S příchodem nového roku si spoustu lidí dává předsevzetí, že zhubne. Co bys jim doporučila, jak začít, jaké principy dodržovat a jak ve svém záměru nepolevit?

V téhle otázce mě mrazí to slovo „nepolevit.“ V něm cítím restriktce a omezování, ale o tom to právě vůbec není. Je potřeba si nastavit režim tak, aby tělo dostalo, co potřebuje, což se projeví na naší fyzické i psychické pohodě.



Na túře v Krkonoších si klidně pochutnáme i na borůvkových knedličích se šlehačkou 😊

Kouzelné na tom je, že pokud jíme dostatečně a vyváženě,

vyjmí chutě na sladké, přestane nás večer honit mlsná a nebudeme mít potřebu zajídat stresy nebo dělat sami sobě radost čokoládou. Tělo nám pak poděkuje tím, že si vytvoří svou optimální váhu a rádo vám odpustí i to, že si o Vánocích nebo třeba na dovolené trochu vyhodíte z kopýtka. Jídlo by mělo přinášet i požitek, nikoli stres!

V čem podle tebe dělají dospělí lidé ve výživě největší chyby a jak jim lze předcházet?

Hlavní problém vidím v tom, že na sebe nemáme čas. Jíme ve spěchu nekvalitní jídlo, někdo dokonce přes den skoro vůbec, a pak to dohání večer. Osobně tomu říkám „večerní chuťohlad“. Češi nemají problém s tím, že by jedli moc. Většina lidí s nadváhou se naopak podjídají. Tělo se pak brání tím, že si zadržuje zásobní energii v podobě tuku. S tím souvisí chutě na sladké, únava, špatné zvládnání stresu. Dřív nebo později se to projeví i na psychice. Někdo je úzkostný, někdo protivný, to je u každého různé.

Základ je udělat si čas na pravidelné jídlo. Dospělému stačí jíst 3x denně dostatečné porce, pokud nepracuje fyzicky a není to sportovec. U dětí a dospívajících je vhodné se stravovat 5x denně včetně svačin. Sportovcům a manuálně pracujícím doporučuji jíst 4 - 5x denně. Ideální je vnímat, co vám tělo říká, ono se ozve. Když už máme vlčí hlad, bývá pozdě. Dochází k poklesu hladiny cukru v krvi, čímž nám poklesne množství energie i nálada.

Pojďme se podívat na zdravou výživu dětí. V čem vidíš největší problém, jak se dnes děti stravují a proč? Na co bychom jako rodiče měli dávat pozor, aby děti byly jednak zdravé a jednak nebyly obézní? Jak toho docílit?

To je dost podobné jako u dospělých. Děti sice mají pravidelný režim ve školách a školkách, ale pokud dítěti dáme k snídani levné sladké cereálie s mlékem, do školy sušenku a banán, cestou ze školy mu koupíme koblihu a k večeri ho odbydeme toustem, tak jediné plnohodnotné jídlo má ve školní jídelně, kde ale ani nevíme, zda ho snědlo. Zde se otevírá otázka kvality potravin ve školních jídelnách, to je k zamyšlení a každá jídelna to má nastaveno jinak. Obecně jsem zastáncem stravování školáků hromadně. Z hlediska psychiky jde o to, aby dítě nebylo vyčleněno z kolektivu a mělo pocit sounáležitosti



„Pro mě jsou superpotraviny všechny lokální čerstvé potraviny bez zbytečné chemické úpravy.“

s ostatními žáky. Myslím, že hromadně

stravování patří jednoduše k psychosociálnímu rozvoji dětí. Tam vidím spojitost i s potenciálním rozvojem PPP, ale o tom až příště.

Zpátky k otázce. U dětí často vídám jídelníček plný cukru a chemie. Doporučuji: Vyhněte se pečivu z rozmrazeného polotovaru, trvanlivému pečivu, polotovarům a bohužel i potravinám označených „pro děti.“ I obyčejný ochucený jogurt obsahuje leckdy 6–8 kostek cukru, a to nemluvíme o sladkostech. Děti milují sladkou chuť a rozhodně jim ji nechci odepírat, ale i bílý jogurt s domácí marmeládou, palačinky nebo doma pečená buchta jsou sladké a ušetříte nejméně polovinu cukru. Sušenka podle mě není svačina.

Je krásné sledovat, jak dítě s diagnózou ADHD se změní, když mu z jídelníčku vezmete velkou část cukru. Děti se najednou

krásně zklidní. Stejně tak jako u nás dospělých i pro děti platí to, že jídelníček by měl být postavený na elementárních co nejméně průmyslově zpracovaných potravinách. Omezit sladké by se mělo i zdravému dítěti a najít přiměřenou míru, složení jídelníčku nemůže být jen o sladkém. S dětmi je to občas těžké a nechtějí jíst to, co my bychom si představovali. Dle mého je zásadní jít jim příkladem.

Máš nějaký tip na tzv. superpotraviny? Které sama nejraději používáš v kuchyni a jak je dostaneš do dětí?

Pro mě jsou superpotraviny všechny lokální čerstvé potraviny. Nejsem zastáncem žádných kouzelných bobulí dovezených bůh ví odkud. I naše šípky nebo černý rybíz se množstvím vitamínu C vyrovnají tolik opěvované kustovnici čínské. Není třeba v tom hledat složitosti. Jen je dobré vyhnout se polotovarům, vysoce průmyslově zpracovaným potravinám a jíst pestrou stravu připravenou ze základních ideálně lokálních potravin.

S dětmi jsem nikdy problém s jídlem neměla. Samozřejmě i moje holky mají období, kdy něco odmítají, a pak to zase chtějí pořádkem, ale v globálu mi jí všechno. Často je zapojuji do přípravy jídla včetně práce na zahrádce, nakládání zelí, sbírání brambor u babičky na poli. Myslím, že to udělá hodně na jejich přístup k jídlu. Na podzim rády chodíme k lesu na šípky na čaj, v létě do lesa na maliny nebo houby, na bebička dáváme jitrocelové listy. Ukazují jim to, co mě kdysi naučila babička, a věřím, že jim tím budují vztah k jídlu, přírodě a učím je, že jídlo není zadarmo. Zatím se zdá, že to funguje 😊 Chci, aby chápaly, že zeleninu musí někdo vypěstovat, aby vnímaly hodnotu potravin a nemyslely si, že si všechno koupí v supermarketu a tím to hasne.

Jak by podle tebe vypadal ideální den podle principů zdravé výživy? Kdybys měla čas na přípravu pokrmů a neomezené ingredience, jak by vypadala snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře...?

To je těžká otázka. Každý den jinak, podle chuti. Jídlo je podle mě nejen zdroj živin a energie, ale mělo by nám přinášet i požitek a uspokojení. Někdy máme chuť na sladkou, jindy na slanou snídani a oboje je v pořádku. Já své klienty učím to, že základ úspěchu k fyzické i psychické spokojenosti je stabilní hladina cukru v krvi. Ta je naše benzínová nádrž. Když ji máme prázdnou, jsme unaveni. Zároveň mozek nedostává dostatek energie, což nám vrací nedostatečnou produkci serotoninu, který zajišťuje stálost naší nálady. Jinými slovy, když nedáme mozku energii, jsme protivní a bez nálady.

Jednoduchým

pravidlem pro stabilní glykémii je to, aby hlavní jídla byla vždy plnohodnotná. Měla by obsahovat sacharidy (tj. přílohy, pečivo, obiloviny, cereálie), bílkoviny (maso, vejce, mléčné výrobky, příp. sójové), tuky (rostlinné nebo živočišné, olej, máslo,

avokádo, ořechy aj.) a ideálně vlákninu v podobě ovoce nebo zeleniny. To nám splní chleba s pomazánkou, ovesná kaše, ale třeba i buchtka s kakaem, pokud není přeslazená. Vyváženost k obědu nám dodá i knedlo, vepřo, zelo. Knedlík je zdroj



„Svoje holky Toničku a Alžbětku často zapojuji do přípravy jídla. Myslím, že to udělá hodně na jejich přístup k jídlu,“ říká Alena.

sacharidů, maso bílkovin, zelí jako zdroj vlákniny. Zrovna u tohoto jídla bych byla jen opatrná na množství tuku, ale i to se dá ohlídat. K večeři hodně vařím polévky a pečú kváskový chléb. Ráda si dám třeba i brambory na loupáčku s podmáslem, když je sezóna, nebo třeba vajíčka s pečivem, palačinky s tvarohem... Mám ráda jednoduchá jídla.

Dopolední svačinu obvykle nemívám. Odpoledne to bývá s dětmi ovoce, kousek buchty, když máme napečeno, nebo třeba jen jogurt s medem a ořechy. Někdy mám hlad a svačina je větší. To opravdu záleží den ode dne. U svačin je důležité, aby to nebyly jen čisté sacharidy (sušenka, suché pečivo, sladkost). Taková svačina dost pravděpodobně vyvolá jen další chuť na sladké.

Stravu je potřeba samozřejmě přizpůsobit množství fyzické aktivity a věku člověka. Děti nebo pubertáči mají mnohem větší potřebu tuku ve stravě než dospělí, sportující nebo fyzicky pracující lidé potřebují více bílkovin... Každá živina má v těle svou funkci a všechny, opravdu všechny včetně tuků je potřebujeme přijímat! Když puberťákovi vezmete tuky, tak nemůže adekvátně proběhnout hormonální vývoj těla, na to pozor. S nadsázkou ráda používám heslo: „Všeho s mírou.“

POKRAČOVÁNÍ PŘÍŠTĚ O PORUCHÁCH PŘÍJMU POTRAVY...

Děkuji za první část rozhovoru.

PhDr. Tereza Vlachovská

Foto: Archiv Mgr. Aleny Teofil

ZACHRAŇTE ŽÁBU

Dobrovolníci ze spolku Mnichovickou krajinou již třetím rokem v lokalitě Šmejalka (rybník při cestě směrem Ondřejov kousek za Hrusicemi) postaví při silnici zábrany, které mají žabám při jejich jarní migraci pomoci, aby je hromadně nepřejížděla auta. Ta zde často profičí velkou rychlostí, aniž by řidiči věnovali pozornost tvorečkům, kteří po generace táhnou do rybníku za silnicí, aby zde splnili svou reprodukční povinnost. Prosíme řidiče o ohleduplnost.

Co je jarní tah obojživelníků? Žáby se zhruba od půlky března až do května přesouvají ze zimovišť k vodním plochám. Některé druhy zůstávají věrné určitým místům rozmnožování po celé generace a vrací se na ně každoročně. Pokud ztráty v žabí populaci způsobené dopravou na silnici překročí 25%, není se často žabí společenství schopno s úbytkem vyrovnat a vyhyne.



Děkujeme všem dobrovolníkům, kteří se nočního a ranního sběru zúčastňují. Prosíme všechny další přátele žab, aby se zapojili. Napište na mnichovickoukrajinou@seznam.cz. Žáby je potřeba sbírat i v dalších lokalitách, jako je rybník za silnicí směrem na Třemblat, Myšínský rybník a Obecník pod Šibeničním vrchem atd. Obojživelníci, stejně jako další drobní tvorové, z naší přírody mizí. Těšíme už zanedlouho na viděnou se žabami i s vámi dobrovolníky. Každá zachráněná žába se počítá .

Za spolek Mnichovickou krajinou Klára Kabátová