

Obsah

1 ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ STYL.....	8
1.1 Determinanty zdraví	8
1.1.1 Úkol pro děti MŠ v oblasti zdraví a jeho pilířů (holistické pojetí zdraví).....	10
1.2 Zdraví a mateřská škola.....	11
2 VÝŽIVA.....	14
2.1 Úloha výživy v životě člověka	14
2.1.1 Nutriční výchova.....	16
2.2 Biologické aspekty výživy	17
2.3 Voda a nápoje.....	23
2.3.1 Pitný režim	24
2.3.2 Druhy nealkoholických nápojů	25
2.3.3 Úkol pro děti MŠ v oblasti pitného režimu.....	28
2.4 Specifika výživy v předškolním věku	31
2.4.1 Výživová doporučení pro dětský věk.....	31
2.4.2 Potravinová pyramida.....	33
2.4.3 Potraviny a potravinové skupiny	34
2.4.4 Stravovací režim.....	39
2.4.5 Úkoly pro děti MŠ v oblasti zdravé výživy	40
2.4.6 Výživa v mateřské škole.....	43
2.5 Hodnocení výživového stavu dětí.....	44
2.6 Poruchy příjmu potravy	48
2.6.1 Poruchy příjmu potravy v dětství	48
2.6.2 Mentální anorexie	49
2.6.3 Mentální bulimie.....	51
2.6.4 Obezita	52
2.6.5 „Moderní“ poruchy příjmu potravy	55
3 POHYB A POHYBOVÁ AKTIVITA.....	56
4 PREVENCE ZÁVISLOSTI	60
4.1 Kouření.....	60
4.1.1 Vliv kouření na zdravotní stav	65
4.1.2 Prevence kouření.....	66
4.1.3 Úkoly pro děti MŠ v oblasti kouření a jeho prevence.....	67
4.2 Alkohol.....	70
4.2.1 Vztah člověka k alkoholu	70
4.2.2 Dopady alkoholismu	72
4.2.3 Prevence závislosti na alkoholu.....	73
4.2.4 Úkol pro děti MŠ v oblasti alkoholu a jeho prevence.....	73
Slovo závěrem	75

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ.....	77
PŘÍLOHY	82
Archy potravin	83
Metodická příručka k pohádkovému leporelu Týnka Nejedlínka.....	85