

Krátce

Město ocenilo učitele

TŘEBÍČ – Vedení třebíčské radnice v neděli 30. března významněvalo zasloužilé zaměstnance ve školství. U příležitosti Dne učitelů převzali z rukou představitelů města ocenění za svou práci. Řád bílé křídly bude udělen 17 lidem za vynikající činnost v pedagogické oblasti – za čas a úsilí, které v uplynulých letech věnovaly dětem. Oceněno bylo celkem devět pracovníků z mateřských škol, sedm ze základních škol a jeden ze základní umělecké školy. Na slavnostní předání cen v divadle Pasáž naváže představení Velká zebra aneb jak že se to jmenujete?

Sezonu zahájil koncert

DAČICE – K zahájení návštěvníké sezony v letošním roce připravila správa zámku Dačice spolu se Základní uměleckou školou Dačice a Základní uměleckou školou Telč fanfárový koncert žáků pod vedením Evžena Mašáta. Jeho žáci již po léta sklízí úspěchy na mnoha hudebních soutěžích. Na programu byly jezdecké fanfáry Jana Dismase Zelenky a další ukázky barokní hudby. Stejný koncert zazněl v sobotu také na zámku v Telči.

V Brodě začala oprava Masarykovy ulice

HAVLÍČKŮV BROD – Od dnešního dne začíná v Havlíčkově Brodě oprava Masarykovy ulice. Stavební práce rozdělené do tří hlavních etap si vyžadují řadu dopravních omezení a uzavírek jak pro osobní, tak i pro nákladní dopravu. Celou akci provádí na své náklady Ředitelství silnic a dálnic. První etapa skončí v polovině května a obsahuje dvě fáze.

Nad názvem „zdravá svačinka“ mi vstávají vlasy hrůzou

(Dokončení ze str. 1)
Jak už jste zmínila, za dětskou obezitou či nadváhou je třeba v první řadě vidět rodiče. Pokud je obezní dítě, zpravidla jsou obezní i rodiče. Jak potom ale takový člověk může vést své dítě ke zdravému životnímu stylu, k pravidelnému pohybu, když jsou mu tyto věci cizí?

Myslím si, že osvěty a informací o škodlivosti nadváhy a obezity je dost. Předpokládám tedy, že nad rozumem zde vítězí vlastní pohodlnost. A to je ten kámen úrazu. Nelze přesvědčit někoho, kdo nemá zájem změnit životní styl, protože je to příliš namáhavé, efekt není vidět hned a rizika v podstatě hrozí, až někdy v budoucnu. Odpověď na otázku tedy je: Nemůže, a vlastně i kdyby ano, dítě ho stejně nebude brát vážně.

Spousta rodičů si myslí, že jejich dítě z obezity vyroste... V kolika letech by se měl problém s nadváhou začít řešit?

Vyšší hmotnost je problém číslo dvě, a je to až důsledek nevhodných stravovacích a pohybových návyků. Tyto návyky bychom měli pěstovat v dětech už od nejmenšího věku. Je pozdě řešit problém u dítěte, které má kila navíc, a chůť po něm, aby se najednou vzdalo svých oblíbených dobrot, velkých porcí a lenošení.

Kladný vztah k vhodnému jíd-

je vídáme – brambůrky, sladkosti a energetické nápoje – ale měly by být zdrojem vitamínů a minerálních látek. Přimlouvala bych se, aby tam byl vždy kousek ovoce nebo zeleniny.

Takže kdybychom to shrnuli: jakých nejčastějších chyb se dopouštíme v jídelníčku dětí?

Nemůžeme děti omezovat v množství jídla. Strava by měla bohatá a pestrá. Ale můžeme snížit množství energeticky bohatých jídel, a to především těch, která nám kromě energie nic nedávají: sladkosti, oblíbené pochutiny, brambůrky, krekry, přelázané nápoje.

V médiích je často vidět „zdravou svačinku“ v podobě Brumíků, nejružnějších sladkých tyčinek, mléčných řezů... Jaká je ale skutečnost? Jsou opravdu tou zdravou variantou pro dítě, ať už školkového věku, nebo děti starších?

Nad názvem „zdravá svačinka“ mi vstávají vlasy hrůzou na hlavě. Nejsem úplně odpurce sladkostí. Děti, když vydají energii, si nějakou „dobrotku“ určitě zaslouží, ale se zdravím to spojuje lečného nemá nic. Ve většině případů obsahují zbytečné množství jednoduchých cukrů, a protože se převážně jedná o výrobky s dlouhou trvanlivostí, obsahují také nezdravě ztužené tuky.

Co říkáte potom moderním rychlým snídáním, jako

že dítě bude „mlsat“ tajně. Tak, jako u všech problémů, je nutné především s dětmi mluvit, vysvětlovat a vysvětlovat, nejlépe s vlastním příkladem. Nabídnout jinou variantu, nastavit „pod nos“ nachystané ovoce či zeleninu, zaměstnat dítě smyslupnou činností. Ale jsme zase u toho, že to je práce, která vyžaduje po rodičích větší úsilí, než jsou ochotni investovat.

Dá se vlastně omezit třeba taková chuť na sladké?

Každá potravina má tzv. glykemický index, který určuje, jak rychle se z potraviny uvolní glukóza (cukr) do krve. U potravin, které je mají vysoký, se rychle vyplaví cukr, rychle se vyplaví inzulín, který rychle cukr zpracuje, klesne jeho hladina v krvi, a člověk dostane hlad a nejspíš chuť na něco, co ho rychle zasýtití – takže na sladkost. Pokud upřednostníme potraviny s nízkým glykemickým indexem, vydrží nám delší dobu pocit zasycení a máme zároveň menší chuť na sladké.

Které to jsou?

Patří sem především zelenina, některé ovoce, bílkoviny – tedy libové maso, sýry, z obilovin ty celozrnné, které obsahují vlákninu. Chuť na sladké se dá samozřejmě také odnaučit, u někoho funguje zajímavá činnost, u někoho sport nebo jóga.

liší obezní pacienti a pacienti s anorexií, bulimií?

Přestože jsou to protipóly, podstata je stejná. Jedná se o nevhodný, nevyrovnaný vztah k jídlu, který narušuje něco, co člověku chybí, hlavně po psychické stránce. U obezních se jedná o přejídání, u bulimiků také, ale zároveň s přehnaným zaměřením na svůj vzhled, takže se přebytečných kilogramů snaží všemožně zbavit.

Anorexie je jiná v tom, že nemocní se nestávají závislí na jídle, ale na jakémsi patologickém chování. Obdivují se za to, že se dovedou ovládat, že mají alespoň nějaký „problém“ pod kontrolou. Jedná se o psychiatrické onemocnění, kdy se mění úvažování, absolutně chybí náhled na problém. Prakticky jim nelze vysvětlit, že tělo bez přísunu energie a potřebných živin trpí, stále mají pocit, že jsou „tlustí“.

Stoupá počet takových dětí? Těch, které trpí dvěma posledními jmenovanými poruchami příjmu potravy?

Nejenže stoupá počet nemocných, ale posouvá se dolů věkové hranice. Přestože se nemuvá ještě jednat o anorexi, svoji váhu řeší třeba už osmileté děti. Do dětského kolektivu se toto téma dostává nejčastěji od malých tanečnic či gymnastek, které jsou k tomu vedeny. Pokud jsou vzorem pro ostatní, protože jsou úspěšné ve sportu, jsou také vzorem co se týče vzhledu.

Anorexií či bulimií léčí psychiatri, pomoci může psycholog a více než jídlo se řeší samotná psychika nemocného. Je to běh na dlouhou trať a mnohdy nemusí skončit úspěšně.

Dá se anorexie nebo bulimie úplně vyléčit?

Je to individuální. U někoho se to podaří, ten získá náhled na svůj problém a změní se. S jinými mi to připadá trochu jako salkoholiky, kteří musejí trvale abstinovat. Anorektici či bulimici přistoupí pod nátlakem na nějakou nutnost ve stravování, ale pak stačí nějaký problém, a opět se upnou ke svému patologickému chování.

Co se tedy léčí snadněji? Obezita nebo anorexie?

Z hlediska závažnosti problému obezita.

Kvůli touze být štíhlá jako modelky z life stylových časopisů se dopracovávají k anorexii nebo bulimii stále mladší dívky... Jaké jsou další důvody, proč sáhnou pro snížení váhy po tak drastickém způsobu?

Správně jste vystihla hlavní podstatu. Módní trh stále považuje štíhlost za nejpřitažlivější. Štíhlost je symbolem úspěchu.

Za další důvod považují samotný kolektiv teenagerů, kde může mít citlivější jedinec strach z toho, aby ho kolektiv