



## Zdravé srdce 2006

Od 4. do 24. září 2006 bude naši republiku křížovat pojízdná poradna, ve které bude všem zájemcům ve 14 městech k dispozici bezplatná poradna „Zdravé srdce 2006“. V poradenském stanu, umístěném vždy v centru města, bude od 11 do 17 hodin poskytovat své služby tým odborníků. Laborantka změří zájemcům hladinu celkového cholesterolu v krvi, jejíž hodnotu si každý odnese na zdravotním vysvědčení. Dvě nutriční terapeutky na základě naměřených hodnot a zjištěných stravovacích zvyklostí každému zájemci individuálně poradí s úpravou jídelníčku a celkové životosprávy. Každý z návštěvníků dostane při odchodu sadu informačních materiálů o zdravé výživě a prevenci srdečně-cévních onemocnění, které mu pomohou získané rady uplatnit v praxi. Součástí projektu je také dotazník „Jak mladé je Vaše srdce“, pomocí něhož si mohou zájemci vypočítat svůj skutečný biologický věk a zjistit, zda jejich biologické hodiny netikají rychleji, než by měly. Jednotlivé zastávky pojízdné poradny „Zdravé srdce 2006“ můžete najít na [www.flora.cz](http://www.flora.cz). Přijďte se za námi poradit i Vy, těšíme se na Vás!



## Světový den srdce

Poslední zastávkou putování ambulance „Zdravé srdce 2006“ bude 24. 9. 2006 Praha. Akce je naplánována přesně na Světový den srdce. Ten je každoročně vyhlašovaný Světovou federací srdce (World Heart Federation) a již šestým rokem se slaví ve více než 100 zemích světa. Na území ČR Světový den srdce odborně zaštiťují Česká kardiologická společnost a jeho partnerem je značka Flora.

Cílem Světového dne srdce je podpořit prevenci srdečních a cévních onemocnění v České republice a ovlivnit životní návyky, které mnohdy vedou k předčasnému stárnutí srdce a cévního systému. Špatná životospráva je totiž hlavním viníkem vzniku srdečně-cévních onemocnění, jejichž rizikovými faktory jsou zejména vysoká hladina cholesterolu a krevního tlaku, obezita, kouření, nesprávná výživa a nedostatek pohybu.

Letošní Světový den srdce bude věnován tématu „**Jak mladé je Vaše srdce?**“. Biologický věk nemusí nutně odpovídat věku skutečnému – vysoký cholesterol a krevní tlak, nezdravý životní styl, strava, kouření, stres a nedostatek pohybu – to vše ovlivňuje skutečné stáří našeho organismu a jeho hlavní motor, srdce.

Také letos bude návštěvníkům areálu školy Na Pražačce k dispozici bezplatné měření hladiny cholesterolu (zvýšenou hladinu cholesterolu má každý druhý z nás!), výživové poradenství, zátěžová testování organismu jako upozornění na to, že nemoci srdce a cév jsou stále zabiják číslo 1 v ČR – ročně na ně zemře téměř 60 000 lidí, což je jeden člověk každých 9 minut.

Součástí akce bude také vypuštění 5000 balónek symbolizujících průměrný počet úmrtí na srdečně-cévní onemocnění v ČR za jeden měsíc.

## ✓ **Prevence už od dětství**

Problematika zdravého srdce je stále aktuálním tématem, ale už se netýká pouze starší generace. Jednotlivé rizikové faktory těchto onemocnění totiž můžeme pozorovat bohužel stále častěji i u dětí. Přitom životospráva hraje jednu z nejdůležitějších rolí. Jak naše dítě jí a kolik má pohybu je tedy jeho devizou do zdraví v budoucnu. Za dveřmi je školní rok a je na rodičích, aby se snažili stav dětí pozitivně ovlivnit nejen doma, ale i ve škole a jedním z nástrojů je zdravá svačina.

Školní svačinky jsou v poslední době velmi aktuálním tématem, a to nejen pro rodiče, ale i pro odborníky. V nedávno provedeném průzkumu bylo zjištěno, že 18 % žáků 6. tříd svačí jen někdy a celých 5 % těchto dětí nesvačí vůbec. Navíc děti, které svačí, mají jako oblíbené pochoutky především bílé rohlíky a housky, různé salámy, sladkosti a tavené sýry. Málo potěšující je i nízká konzumace ovoce - pouze 22 % dětí si jej nosí do školy pravidelně, přičemž dítě by mělo mít 5 porcí ovoce a zeleniny denně (více na [www.zdrava5.cz](http://www.zdrava5.cz)). Maminky navíc poměrně často bojují každodenní bitvu s časem a dají raději školákovi peníze, aby si koupil svačinu cestou. Řešení se může zdát jako pohodlné, bohužel často vede k vytváření špatných stravovacích návyků. Málomnožné dítě si samo vybere třeba celozrnné pečivo, spíše sáhne po oblíbených sušenkách, chipsech, čokoládě nebo párku v rohlíku a tyto „pochoutky“ pak zapíše slazeným nápojem.

Nejlepší řešení je, pokud si maminka nebo tatínek najdou čas a svačinu připraví, třeba společně s dětmi, doma. Určitě i Vaše dítě někdy ráno odmítlo jíst nebo prostě zaspíte a na snídani nezbude čas. Svačina tak nahrazuje dětem snídani a je jediným zdrojem živin během dopoledne. Pokud jsou děti najedené, lépe se ve škole soustředí a hlavně mají všechny potřebné živiny a dostatek energie. Naopak pokud děti svačinu nemají nebo neodpovídá zásadám správné výživy, často bývají nepozorné a brzy unavené.

### **Tipy na zdravou svačinku**

#### **Barevný celozrnný toastík**

**Potřebujeme:** plátky celozrnného toastového chleba, Ramu Creme Bonjour, červenou papriku, žlutou papriku, salátovou okurku, listy ledového salátu, šunku

**Postup:** Plátek celozrnného chleba potřeme pomazánkou, kterou připravíme smícháním Ramy Creme Bonjour s najemno nakrájenými barevnými paprikami, šunkou a strouhanou salátovou okurkou. Dozdobíme sekaným ledovým salátem a přiklopíme druhým chlebíkem.

#### **Žemle alá hamburger**

**Potřebujeme:** celozrnnou bulku, rajčatový protlak, bílý jogurt, pažitku, silnější plátek šunky nebo pečeného libového masa, hlávkový salát, kyselou okurku, plátek sýra

**Postup:** Celozrnnou bulku podélně rozřízneme a potřeme z jedné strany rajčatovým protlakem. Přidáme list salátu, na něj dáme šunku, plátek sýra, kolečko rajčete a na něj na plátky nakrájenou kyselou okurku. Na závěr dáme lžičku bílého jogurtu smíchaného s nasekanou pažitkou a přiklopíme druhou polovinou bulky.