

Voda

Základem pitného režimu je čistá voda – přesně taková, jaká teče doma z kohoutku! Pokud dodržíte pravidlo Raz-dva-tři, není potřeba pít nic jiného (pro malé děti je vhodné ještě mléko – to ale obsahuje mléčný cukr, takže i po něm je potřeba ústa minimálně propláchnout vodou a lépe umýt zuby). Voda oplachuje zuby a snižuje po jídle kyselost v ústech, a tak pomáhá bojovat proti tomu, aby nám zuby poškodil zubní kaz! Schválně, kolik sklenic čisté vody jste dnes vypili? Nezapomeňte, děti Vás rády napodobují 😊.

Tipy pro rodiče:

Existují tvořítka na led, do kterých lze zmrazit drobné ovoce nebo ovoce nakrájené na kousky s vodou. V láhvi pak voda s tímto ledem vypadá efektně a děti bude bavit.

Čtete obaly – kvalitu máte ve svých rukou

Při nákupu se nedívejte jen na cenu potravin. Cena Vašeho zdraví a zdraví Vašich dětí je důležitější.

Na obalech potravin si všimněte složení – to, co je na prvních místech, toho je ve výrobku nejvíce. Také si všimněte, kolik aditivních látek („éček“) se ve složení objevuje. Je jich více než 3? V tom případě to není základní potravina, ale uměle průmyslově vyrobená surovina. Ty většinou bývají bohaté na cukry, sůl a nekvalitní tuky. Ty do košíku nedávejte často.

V nutričních (výživových) hodnotách si všimněte obsahu cukrů – jakou tvoří část z celého výrobku? Cukr nemusí pocházet pouze ze sladidel, může být i z ovocných koncentrátů, když je ho ale mnoho, škodí úplně stejně jako ten z cukřenky.

Autor:
Mgr. Alexandra Košťálová
Centrum podpory veřejného zdraví
Oddělení podpory zdraví
Státní zdravotní ústav



Světový den
ústního zdraví
20. březen

Mediální partneři



Partneři

BioGaia

ENZYMEL

elmex

HERBADENT



LEASING
České spořitelny

LISTERINE

Oral-B iO

PHILIPS



Praha



sonicare

PROFIMED

SENSODYNE

StomaTeam

Ve spolupráci s



S. LÉKAŘSKÁ FAKULTA
Univerzita Karlova



Lékařská
fakulta



SDRUŽENÍ STUDENTŮ STOMATOLOGIE
ČESKÉ REPUBLIKY



Stomatologická fakulta
pro dentální hygienistky



Vyšší odborná škola zdravotnická
a Střední zdravotnická škola



RAZ – DVA – TŘI



Republika bez kazu



@republikabezkazu

ZDRAVÝ ÚSMĚV
NA TVÁŘI!

Jednou poškozený zub – navždy poškozený zub.
Jak už víte, zdraví dětských zubů máte z velké míry v rukou Vy, rodiče. Jste to Vy, kteří musíte dětem čistit zuby a později čistotu důkladně kontrolovat. A jste to právě Vy, kdo máte vliv na to, co Vaše děti jedí a pijí.

Co tedy jíst, aby se zuby nezkazily?

Existuje jedno velmi jednoduché pravidlo, se kterým si sestavíte správně každé denní jídlo – od snídaně až po večeři! Nejen pro děti, ale i pro sebe, protože právě Vy jste pro ně tím největším vzorem. Pravidlo zní: **RAZ-DVA-TŘI**.



Zajímavá zelenina i osvěžující ovoce!



Zelenina a ovoce, číslo jedna našeho jídelníčku! Surová nebo uvařená, dokonce i pečená. Zelenina dává našemu tělu nejen sacharidy a vodu, ale také vitamíny a celou řadu minerálních látek, díky kterým silí kosti a zuby a jen tak nějaká nemoc nás nezastaví!

Zelenina a ovoce má být součástí každého denního jídla. Jak moc máme pokaždé sníst? Přesně tolik, kolik se vejde do naší hrsti nebo tak velký kus, který je velký jako naše pěst! Vy máte pěst větší, Vaše dítě menší.

Důležité je nejen kolik zeleniny a ovoce sníte, ale také jak pestré budou. S klidem s dětmi soutěžte o to, kdo za den sní více

BAREV DUHY

Rady pro rodiče

1. Ať připravujete jakékoli denní jídlo, začněte od zeleniny a ovoce, abyste na ně nikdy nezapomněli.
2. Po zavádění příkrmů, co nejdříve nabízejte zeleninu a ovoce mačkané, či porcované na malé kousky. Dlouhodobé podávání mixované stravy způsobuje později problémy s kousáním.
3. Ovocné kapsičky dětem dávejte velmi výjimečně. Děti ovocné pyré z kapsičky sají průběžně a dochází tak k neustálému, opakovanému kontaktu zubů s cukry a kyselinami ovoce.



Pořádná příloha!



Do této skupiny totiž patří vše, od těstovin přes rýži, bulgur, pohanku, ale také kukuřice, jáhly, různé druhy vloček, krup, kroup, chléb, pečivo a další výrobky z různých druhů mouky. Nezapomínáme ani na brambory – nejlepší je připravovat je a jíst i se slupkou. Při výběru je nutné dbát na pestrost. Vždyť by to byla nuda jíst pořád to samé, nemyslíte?

Zkuste co nejčastěji zaměnit výrobky z bílé mouky za ty **celozrnné**. Umíte je rozpoznat? Ty právě musí být v obchodě označeny slovem CELOZRNÝ – nebo něco „celozrnného“ musí mít ve složení. Celozrnné výrobky jsou bohaté na vlákninu a právě ona pomáhá při žvýkání spolu se slinami zuby vyčistit. A navíc celozrnné výrobky obsahují více vitamínů a minerálních látek.

Tip pro rodiče: Až půjdete na nákup, sáhněte po celozrnném pečivu či těstovinách. Kupte si celozrnnou mouku a zkuste s ní nahradit alespoň část mouky bílé.



Boží bílkoviny!



Mléčné výrobky, vejce, libové maso, ryby, luštěniny, ořechy anebo semínka.

Bílkoviny potřebujeme, a to nejen pro silné svaly. Bílkoviny jsou důležité pro naše kosti, pro správnou funkci všech našich orgánů, a to včetně naší obranyschopnosti – bílkoviny jsou i protilátky, které bojují proti všem bacilům! Z potravin bohatých na bílkoviny navíc získáváme i další látky, například železo pro naše krvinky nebo vápník pro naše kosti a zuby. Pokud jídlo nemá bílkoviny, brzy po něm budete mít hlad. Nezapomeňte na nějakou bílkovinu v každém denním jídle! Ať už mléko v ranní kaši, kuřecí prso k obědu, rybí pomazánku ke svačině nebo cizrnu ve večerním kari.

A kde jsou sladkosti, cukr, slazené nápoje?

Platí pravidlo, že co je zdravé pro tělo, je zdravé pro zuby. Sladkosti, sladké nápoje, cukr a další sladidla do našich jídelníků pravidelně nepatří. Tělo je vůbec nepotřebuje, právě naopak. Pokud je naše strava bohatá na cukry, rozmnožují se nám na zubech bakterie, kterým takové cukry také moc chutnají! Poznáme je jednoduše tak, že po přejetí jazykem po zubech cítíme zubní plak – tedy pocitově „chlupatý“ povrch zubů. Tyto bakterie pak vytvářejí kyseliny, které narušují sklovinu zubu a vytvářejí tak zubní kaz. **A jednou poškozený zub se nikdy nezahojí**, navždy zůstane nezvratně poškozen. I proto je důležité to se sladkostmi nepřehánět! Jednou za čas to naše zuby zvládnou, není ale potřeba je pokoušet každý den!

Rady pro rodiče

1. Malé děti se se sladkými potravinami a nápoji (včetně 100% džusů) nemusíte vůbec seznamovat. Vnímají chuť velmi intenzivně a to, co my vnímáme jako málo sladké, je pro ně sladké dostatečně (mrkev, kápie, ovoce).
2. Sladkostmi neodměňujte, jako odměna určitě mnohem lépe poslouží nálepky, dětská tetování, sběratelské kartičky. Určitě pro své dítě vymyslíte něco mnohem více vzrušujícího než cukr.