

## Inzerce

## Zástupkyně mateřských a rodinných center z Vysočiny se sešly v Junioru

Zástupkyně rodinných a mateřských center v Kraji Vysočina se sešly 8. března 2018 v Chotěboři na pravidelném intervizním setkání, které organizačně zajišťuje krajská koordinátorka Síť pro rodinu Daria Čapková ve spolupráci s hostitelským centrem. Tím byl tentokrát Junior, dům dětí a mládeže, středisko volného času Chotěboř, neboť v něm působí mateřský klub pod vedením Hany Hochmanové. Ta účastnice provedla prostory DDM Junior Chotěboř a seznámily se s činností této organizace. Ocenily podporu, kterou těmto službám pro rodinu poskytuje město Chotěboř, a inspirovaly se některými programy a činnostmi centra. Dále u kulatého stolu sdílely příklady dobré praxe a společně řešily některé problematické situace, do kterých se dostávají při své běžné práci. Inspirativní byly příklady projektů, do nichž se mohou organizace zapojit, a umožnit tak rodičům vzdělání v oblasti rodičovských kompetencí i např. praxi v oboru, kterému by se chtěli po skončení rodičovské dovolené věnovat.

Hostem setkání byla Jiřina Chlebovská z Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, která představila novou formu služby péče o nej-

menší děti – mikrojesle. Jedná se o službu rodinného charakteru v malém kolektivu dětí ve věku od 6 měsíců do 4 let. O děti může pečovat také rodič ve své domácnosti, kdy zároveň pečuje o své dítě. Takto malé děti většinou nejsou v zařízení celý den a pět dní v týdnu, v docházce se střídá děti více. Hygienické a technické požadavky jsou vzhledem k malému počtu dětí méně než např. v mateřské škole nebo dětské skupině pro 12 dětí, proto je velmi snadné mikrojesle zřídit a případně zase zrušit, když například z důvodu poklesu dětí v obci již nebudou potřeba. V současné době je tato služba v českých podmínkách pilotně ověřována, v provozu je 72 mikrojesel. Finančně jsou mikrojesle podpořeny z Evropského sociálního fondu a do harmonogramu výzev na rok 2018 jsou zařazeny výzvy pro Prahu a mimo Prahu. Zástupkyně rodinných center nová služba velmi zaujala, zajímaly se aktivně o podmínky provozu a zkušenosti z praxe. Ne všude je totiž péče o děti mladší tři let dostatečně zajištěna jako např. v Chotěboři. To je jedno z mála měst, které se snažilo udržet městské jesle vlastními silami a podařilo se je transformo-

vat na dětskou skupinu. Anna Machátová z Mateřského centra v Třebíči uvazuje o založení mikrojeslí. „Naše dětská skupina Kapíčka s kapacitou 12 dětí nestačí uspokojit všechny zájemce. Rodiče 42 dětí čekají na uvolněné místo. Mikrojesle jsou ještě flexibilnější, bude snadné je zřídit, protože není třeba budovat speciální hygienické zařízení.“ Ilona Hejtišková dodává: „Znám tuto službu ze zahraničí, např. v Belgii je to naprosto běžné, je dobré, že i náš stát vznik těchto služeb podporuje, bude však potřeba také rozšířit flexibilní pracovní úvazky pro rodiče.“ Jiřina Chlebovská, odborná garantka projektu Mikrojesle, ujistila všechny přítomné: „Ministerstvo poskytuje všem žadatelům a realizátorům projektů podporu, máme zpracované metodiky, nabízejme konzultace, pokud je ve vaší obci nedostatek zařízení péče o malé děti, určité zřízení mikrojeslí zvažte.“

Setkání bylo v DDM Junior velmi dobře připraveno, účastnice získaly mnoho informací i inspiraci a chuť do další práce.

Za pořadatele

**Daria Čapková  
a Hana Hochmanová**

## Základy diabetické diety

### 2. část

Jedinou součástí naší stravy, která může přímo ovlivnit hladinu cukru v krvi, jsou sacharidy. V minulém článku bylo řečeno, že cukry dělíme na jednoduché a složené.

Cukr (řepný cukr – sacharóza, hroznový cukr – glukóza) a med diabetik jíst nesmí, protože prudce zvyšují množství krevního cukru. Složené sacharidy mají složitější chemickou stavbu. Jejich trávení a vstřebávání tedy trvá delší dobu a koncentrace cukru v krvi roste pomaleji. Složených cukrů smí nemocný cukrovkou sníst jen určité množství denně. Jak bylo uvedeno již v předchozím článku, základní diabetická dieta jich obsahuje 225 g na den. Toto množství ošetřující lékař přizpůsobí potřebám pacienta, s přihlédnutím k fyzické aktivitě, pohlaví, typu cukrovky a zdravotnímu stavu.

Všechny pokmy, jež obsahují složené sacharidy, musí pacienti vážit. Podle tabulek, ze kterých zjistí, jak mnoho sacharidů obsahuje 100 g každé jednotlivé potraviny, pak spočítají, kolik gramů sacharidů je v odváženém množství jídla. Například z tabulek zjistím, že 100 g pečiva obsahuje 60 g sachari-

dů. Rohlík o hmotnosti 50 g tedy obsahuje 30 g sacharidů.

Stejná množství sacharidů ovlivní hladinu cukru v krvi stejně. To znamená, že porce jídel se shodným obsahem těchto cukrů, můžeme v jídelním plánu navzájem vyměňovat. Odtud pochází tedy název výměnná jednotka, s kterým se můžete někdy setkat. Výměnná jednotka, jak je v našich podmínkách užívána, se rovná 12 g sacharidů.

Složené cukry jsou obsaženy:

- ❖ v obilí a mouce a ve všech výrobcích z nich
- ❖ v luštěninách a ve výrobcích z luštěnin
- ❖ v bramborách a ve výrobcích z brambor
- ❖ v ovoci, ořechách, máku

Mouka, obilí a všechny potraviny z nich vyrobené obsahují velká množství sacharidů, např. ve 100 g ovesných vloček, mouky, rýže je 80 g, ve 100 g pečiva pak 60 g těchto složených cukrů. Chléb, bílé i celozrnné pečivo jsou z hlediska diabetické diety srovnatelné, protože obsah složených cukrů v nich je téměř totožný. Výhoda chleba a celozrnného pečiva spočívá jen v přítomnosti vlákniny a vitamínů skupiny B.

Při vaření je užitečné používat co nejmenší objemy mouky, škrobu, strouhanky k zahušťování a obalování, abychom se tak nešidili o přílohu. Dáváme přednost vyvarům se zeleninou, masu ve vlastní šťávě před hustými polévkami a omáčkami nebo použijeme jiné suroviny k zahuštění, např. zeleninovou omáčku zahustíme rozmixovanou cuketou.

Luštěniny obsahují méně složených cukrů, ve 100 g luštěnin jich najdeme přibližně 40 g. Patří sem hrách, fazole, čočka a dnes tolik moderní sója. Pokud chcete do jídelníčku zařadit sojové maso, pak mějte na paměti, že to není maso v pravém slova smyslu, ale hmota složená z bílkovin a sacharidů. Všechny zmíněné potraviny je nutné odvažovat.

Brambory jsou přílohou s nejmenším obsahem složených sacharidů, 100 g brambor jich obsahuje 20 g.

Výjmenované potraviny musí pacient s cukrovkou pečlivě odvažovat alespoň první čtyři měsíce od počátku dodržování diety. Po dalších třech měsících je vhodné se k vážení vrátit, abychom si ověřili správnost odhadu hmotnosti jednotlivých pokrmů. Vždy je nutné tato jídla vážit při zvýšených hladinách cukru v krvi, ať je příčina jakákoliv.

Sacharidy se vyskytují v malých množstvích také ve vnitřnostech, zelenině, mléce a kysaných mléčných výrobcích. Zde je jejich obsah malý a můžeme jej zanedbat.

**MUDr. Mgr. Sylvie Špitálníková, PhD.**