

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ - 6.B

Do sešitu si opiš výpisky (pokračuj pod „složení jídelníčku“ - naposledy máme příklady vitamínů a minerálů)) a vypracuj zadané úkoly. Vypracované úkoly mi pošli ke kontrole na e-mail, najdeš ho v elektronické ŽK (poslat do 24. 3.)

Nápoje

- doporučená denní dávka tekutin je 2-3 litry
- vhodné: stolní vody, minerálky, ovocné a bylinkové čaje, přírodní ovocné šťávy, neslazené džusy
- zdroj vody je ovoce i zelenina
- nevhodné: coca-cola, sladké limonády, káva, alkohol

Energetická potřeba organismu

Během dne vydá člověk určitou energii a tu musí nahradit potravou.

Energetická spotřeba člověka závisí na: délce pracovního výkonu
fyzické náročnosti práce
aktivitě ve volném čase
pohlaví
věku

Denní doporučené rozložení energetického příjmu:

- snídaně 20%
- svačina 10-15%
- oběd 30-35%
- svačina 5-10%
- večeře 25-30%

energetický příjem by neměl být vyšší než výdej
(!!! na chipsy, sladkosti, slazené nápoje, uzeniny,)

Zásady zdravé výživy

- konzumuj pestrnou stravu, hodně zeleniny a ovoce, luštěniny, ryby, celozrnné pečivo
- dodržuj pitný režim
- omez sladkosti, chipsy, ...
- potraviny připravuj šetrným způsobem (vaření v páře, dušení,...)
- jez pravidelně a pomalu

ÚKOLY (vypracovat a poslat na e-mail do 24. 3.)

1. Sestav ideální zdravý jídelníček na jeden den, zařaď i vhodné nápoje.
2. Co všechno můžeš udělat, abys žil zdravě? (5 příkladů)