

PAS PRE ŽIVOT



SPRÁVNA VÝŽIVA

Zdravie je nenahraditeľný poklad

Život a zdravie je dar. A dar si treba vážiť. Je ako nádherná krištáľová guľa, ktorá sa ľahko rozbije.

PAMÄTAJ:

- za svoje zdravie zodpovedáš sám
- základom zdravia i úspechu je správna životospráva
- nič nie je pre organizmus také zbytočné a také škodlivé ako drogy

POROZMÝŠĽAJ:

Prečo chce byť človek čo najzdravší, žiť čo najlepšie a čo najdlhšie, ale väčšinou nič pre to nerobí?

Chráňme si svoje zdravie!

Čo je to zdravie?

Žiaci 7.ročníka odpovedali:

- 1) Zdravie je náš najväčší poklad, čo si často neuvedomujeme. M. Slabejová 7.B
- 2) Zdravie je viac než peniaze a bohatstvo. B. Schneiderová 7.B
- 3) Zdravie je to, keď ma nič nebolí. Z. Kmeťová 7.B
- 4) Zdravie je plnohodnotný život. R. Benčíková 7.A
- 5) Zdravie je najväčší dar človeka. M. Vrúbel 7.A
- 6) Zdravie sa za peniaze kúpiť nedá. Š. Fodor 7.C
- 7) Zdravie je najlepší priateľ človeka. E. Dobrota 7.C
- 8) Váž si zdravie, kým ho máš! M. Kubicová 7.C
- 9) My sami rozhodujeme o svojom zdraví. M. Ginič 7.B
- 10) Zdravie je to, čo môže mať každý človek. Z. Lamperová 7.A

Čo ovplyvňuje zdravie človeka?

Zdravie každého človeka ovplyvňuje veľa faktorov. O mnohých rozhoduje sám. Záleží na nás, koľko času venujeme cvičeniu, pobytu na zdravom vzduchu, aké návyky si osvojíme, no najmä ako vyzerá náš jedálny lístok.

Skúsme spoločne odpovedať na základné otázky súvisiace so stravovaním.

Ako jesť?

Mnohé zdravotné ťažkosti majú ľudia práve preto, leboedia rýchlo a hltavo. Preto by sme mali jesť pomaly a v pohode. Jedlo musí byť pekne upravené. Treba sa naučiť poriadne ho rozhrýzť. Mnohí ľudia si pokazili chuť nadmerným solením a korenením, fajčením alebo používaním alkoholických nápojov.

4

Koľko jesť?

Striedmosť v jedení a zdravý spôsob života sú odjakživa základným kameňom ľudského zdravia. Niektorí si pod striedmosťou predstavujú hladovanie. Ale hladovanie skutočne nie je cieľom nášho života. Skromnejšia strava, konzumácia v menších dávkach je dobrou prevenciou proti obezite.

Pamätajte:

" NEŽIJEME PRETO, ABY SME JEDLI, ALE JEME PRETO, ABY SME ŽILI. "

Kedy jesť?

Prvým jedlom sú raňajky. Hneď po prebudení však venujte pozornosť hygiene svojho tela. Medzi raňajkami a obedom je vhodné zaradiť desiatu a medzi obed a večeru, olovrant.

5

Aké sú zásady správnej výživy?

PESTROŠŤ

VYVÁŽENOSŤ

STRIEDMOSŤ

Pre zdravie a plnú výkonnosť organizmu je dôležité správne zloženie dennej stravy.

BIELKOVINY - potrebujeme pre zdravý vývin a rast tela, hlavne v období detstva a dospievania

Ich zdrojom sú: strukoviny, mäso, mlieko, vajíčka, ...

CUKRY - sú najpohotovejším zdrojom energie

Ich zdrojom sú: zemiaky, obilniny, ovocie, med, ...

6

TUKY - dodávajú nášmu telu energiu

Ich zdrojom sú: semená slnečnice, olivy, orechy, maslo, ryby, ...

VITAMÍNY - "A" - mrkva, listová zelenina, maliny, rajčiny, mlieko

- podporuje rast, dobrý zrak, zdravú pokožku

"B" - strukoviny, orechy, mäso, mlieko, kvasnice

- podporuje činnosť nervovej sústavy a tvorbu červených krviniek

"C" - čierne ríbezle, šípky, citrusové plody, kyslá kapusta, paprika, zemiaky

- zabezpečuje odolnosť organizmu voči chorobám

7

"D" - rybí tuk, mlieko, žltok, pečeň
- vzniká v koži vplyvom slnečného žiarenia
- zabraňuje mäknutiu kostí - krivici

Pre naše zdravie sú dôležité aj:

MINERÁLNE LÁTKY - vápnik, horčík, draslík

STOPOVÉ PRVKY - železo, zinok, jód

VODA - nevyhnutná pre život

VLÁKNINY - strukoviny, zelenina

VIETE ŽE ???

BANÁNY - vyvolávajú pocit pohody

- povzbudzujú pamäť

JAHOODY - prepožičiavajú pleti žiarivé sfarbenie

RÍBEZLE - posilňujú obranyschopnosť

MRKVA - posilňuje zrak

PARADAJKY - regulujú dýchanie a krvný tlak

ZEMIAKY - prečist'ujú tráviace cesty

JOGURT - zabezpečuje stabilitu kostí

OVSENÉ VLOČKY - dodávajú dlhodobú energiu

Porozmýšľajte, ako vyzerá váš

jedálny lístok

Obsahuje ovocie, zeleninu, obilniny, chlieb, mliečne výrobky, syry, ryby, hydinu, vajčka a menej tukov a sladkostí?

Ak áno, potom sa stravujete správne.

Nakresli, ktoré ovocie a zeleninu máš najradšej:

Jedzte pestrú stravu

Ktoré potraviny máte doma?	Čo jete?

Zarad'te tieto potraviny do stĺpcov

Ovocie	Zelenina	Obilniny	Mlieko	Mäso	Cukry	Iné

Porozmýšľaj, či je tvoja strava pestrá a vyvážená!

ÁNO NIE

Urob si test:

Moje zdravie - obraz správneho stravovania

- 1) **Čo jedávaš na raňajky?**
 - A. mliečne výrobky, pečivo, ovocie
 - B. pečivo, párky, vajíčka
 - C. neraňajkujem
- 2) **Tvoja najlepšia desiata je:**
 - A. ovocie, zelenina
 - B. sladkosti, mliečne výrobky
 - C. obložený chlieb
- 3) **Obeduješ zvyčajne:**
 - A. doma
 - B. v školskej jedálni
 - C. čo nájdem v chladničke
- 4) **Čo ješ obyčajne na olovrant?**
 - A. ovocie, mliečne výrobky
 - B. sladkosti
 - C. nič
- 5) **Čo jedávaš na večeru?**
 - A. teplé jedlo, ovocie
 - B. obložený chlieb
 - C. iné

6) Ješ veľa ovocia a zeleniny?

- A. áno, každý deň
- B. niekoľkokrát do týždňa
- C. občas

7) Čo najčastejšie piješ?

- A. minerálne vody, vodu, ovocnú šťavu
- B. mlieko
- C. čaj, malinovsky

8) Aké mäso máš najradšej?

- A. hydina, ryby
- B. iné
- C. nejem žiadne mäso

9) Myslíš, že ješ len zdravé jedlá?

- A. áno
- B. nie
- C. neviem

10) Obmedzuješ sa v jedle kvôli obezite?

- A. nie
- B. áno - obmedzujem sladkosti
- C. áno - raz do týždňa jem iba ovocie a pijem tekutiny

11) Užívaš nejaké lieky?

- A. nie
- B. pri bolesti
- C. pravidelne

12) Čo robíš vo voľnom čase?

- A. športujem
- B. navštevujem krúžky
- C. pozerám televíziu

13) Trpíš stresom?

- A. nie
- B. občas
- C. dni bez stresu nepoznám

14) Ako často chodíš do prírody?

- A. pravidelne
- B. cez víkendy
- C. raz do mesiaca a menej

Zapisuj odpovede: 1. 8.
2. 9.
3. 10.
4. 11.
5. 12.
6. 13.
7. 14.

Vyhodnotenie testu:

Keď prevládajú odpovede "A":

Si zdravý. Máš správne stravovacie návyky a pravidelný režim dňa. V tvojej strave prevládajú vitamíny a bielkoviny, čo je správne. Športom a vychádzkami do prírody si upevňuješ zdravie.

Dbaj na pravidelný oddech!

Keď prevládajú odpovede "B":

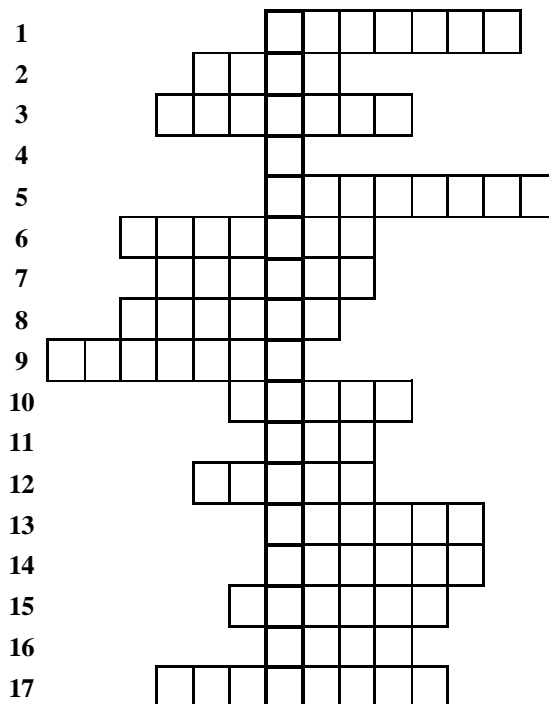
Tvoja strava obsahuje menej vitamínov. Sú potrebné hlavne v zime a na jar, keď je zvýšená možnosť nákazy. Mal(a) by si konzumovať viac ovocia a zeleniny. Viac športuj, chod' do prírody a dodržiavaj správny režim dňa!

Keď prevládajú odpovede "C":

Tvoj organizmus nie je dostatočne zásobovaný vitamínmi. Nemáš správny režim dňa. Mal by si jesť pravidelne, pestrú stravu bohatú na vitamíny, športovať, chodiť do prírody. Zamysli sa nad svojimi stravovacími návykmi!

**TVOJA STRAVA NECH JE TVOJÍM
LIEKOM !!!**

TAJNIČKA



Legenda

1. Chutná príloha k mäsu
2. Nevyhnutná pre život je ...
3. Precitlivosť organizmu na niektoré potraviny
4. Ktorý vitamín je dôležitý pre zrak?
5. Každé ovocie obsahuje ...
6. Zelenina, ktorá obsahuje najviac vitamínu "C"
7. Droga, ktorú obsahuje zrnková káva
8. Chutný lesný plod
9. Prejedaním vzniká tučnota alebo ...
10. Zdraviu škodlivé látky, ktoré často spôsobujú smrť
11. Keď si chorý, pomôže ti bylinkový ...
12. Najpoužívanejšia listová zelenina
13. Sú zdravé a má ich rada aj veвериčka
14. Najviac vláknin obsahujú ovsené ...
15. Je zdravý a vraj odháňa bosorky
16. Zdravé chlpaté ovocie
17. Citrusový plod

Pomôcky: kofein, alergia, cesnak, zemiaky, jahoda, voda, paprika, obezita, pomaranč, kiwi, vločky, orechy, čaj, drogy, vitamíny, "A", šalát

**„ Zdravie nie je všetko,
ale všetko bez zdravia je
ničím.“**

ZAMYSLI SA !!!



18

OSEMSMEROVKA

nájdí 16 druhov ovocia a zeleniny

A	C	K	A	L	E	R	Á	B	R	P	B
K	I	M	M	P	J	P	I	L	K	O	A
P	D	N	C	Y	N	F	J	H	M	B	N
U	L	K	E	L	S	K	A	N	A	N	Á
A	S	A	K	Z	J	S	B	A	Z	A	N
N	D	K	H	A	K	L	L	D	E	U	B
I	J	A	H	R	U	Š	K	A	L	H	A
Č	N	O	U	O	A	N	O	A	E	O	E
J	D	P	M	A	N	G	O	S	R	R	O
A	K	A	P	U	S	T	A	O	I	K	U
R	L	M	U	S	A	P	K	T	S	A	F

**JABLKO, ANANÁS, BANÁN, SLIVKA,
HRUŠKA, MANGO, KIWI, KALERÁB,
KAPUSTA, PAPRIKA, MRKVA, UHORKA,
ZELER, RAJČINA, KEL, JAHODA**

19

Urob si niektorý chutný a zdravý šalát

Pomarančový šalát

Suroviny: 500g pomarančov, 50g práškového cukru, citrónová šťava, 50g vlašských (lieskových) orechov

Postup: Pomaranče ošúpeme, pokrájame na rezance. Posypeme ich cukrom, pokvapkáme citrónovou šťavou, zľahka premiešame, rozdelíme do misiek a ozdobíme posekanými orechmi.

M. Kubicová 7.C

Cestovinový šalát

Suroviny: balíček cestovín (akékoľvek podľa chuti), zelenina (podľa výberu - paradajky, paprika, uhorka, cibuľa, ... tvrdý syr, 1 kyslá smotana, majonéza, vajíčko, mäkká saláma, soľ, mleté čierne korenie

Postup: Uvariť cestovinu a do nej pridať nakrájanú zeleninu, strúhaný syr a všetky ostatné suroviny. Premiešať.

V. Macúchová 7.C

Ovocný šalát

Suroviny: 2 grapefruity (pomaranče)

4 mandarínky

4 kiwi

2 lyžice červených ríbezlí

strapec hrozna - čierneho

Postup: Grapefruity (pomaranče) prekrájame na polovice a vydlabeme. V takto pripravených košíčkoch podávame ovocný šalát. Vydlabané vnútra, mandarínky pokrájame na menšie kúsky, pridáme ríbezle a hrozno - zmiešame a naplníme grapefruity. Podávame.

M. Kubicová 7.C

Rýchly šalát

Suroviny: čínska kapusta, pór, paradajky, zelená paprika, uhorka, mrkva, citrón, olivový olej, soľ

Postup: Kapustu pokrájame na pásiky, pór na kolieska, ostatnú zeleninu na menšie kúsky. Pridáme soľ, šťavu z citróna, za jednu lyžičku oleja a premiešame.

Dobrá chuť!