

Stravuj sa zdravo

Učebná pomôcka pre žiakov základných škôl



Výskumný ústav potravinársky
Bratislava
2006

Autorky:

Mgr. Martina Košická

Ing. Janka Porubská

Ing. Jana Kubíková

Ing. Eva Kováčiková

Ing. Emília Lešková

Grafická úprava:

Mgr. Martina Košická

Túto publikáciu vydal Výskumný ústav potravinársky ako realizačný výstup projektu Národného programu podpory zdravia.

Schválilo Ministerstvo školstva Slovenskej republiky rozhodnutím z 18. mája 2005 pod číslom CD-2005-5506/8557-1:092 ako doplnkovú literatúru na podporu zdravého spôsobu stravovania pre 4. a 5. ročník základnej školy.

Lektorky:

RNDr. Ditta Abrahámová, Gymnázium L. Novomeského, Bratislava

MUDr. Alžbeta Béderová, CSc., Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Bratislava

Mgr. Alena Miháliková, Ministerstvo školstva SR, Bratislava

Jazyková korektúra: Anna Fábryová, Ing. Jana Mirgová

Sadzba a redakčná úprava: Pedagogické vydavateľstvo DIDAKTIS, s. r. o., Hýrošova 4, 811 04 Bratislava,
tel.: 02/5465 2531, www.didaktis.sk

Tlač: Bittner, Bratislava

ISBN 80 – 89160 – 36 – 0

Obsah

Chcete sa správne stravovať a cítiť sa dobre?	
Chcete byť zdravé a hravé deti?	5
Potravinová pyramída	6
1. poschodie potravinovej pyramídy	8
2. poschodie potravinovej pyramídy	11
3. poschodie potravinovej pyramídy	14
4. poschodie potravinovej pyramídy	20
Zdravá strava	23
Pitný režim	27
Osobná hygiena	29
Pohyb	32
Osem zásad správnej životosprávy	35
Otestujte si vedomosti	36
Literatúra	39

Chcete sa správne stravovať a cítiť sa dobre?

Chcete byť zdravé a hravé deti?

Predpokladáme, že áno. Zdravie v živote detí a dospelých ľudí zohráva dôležitú úlohu. Často si to uvedomíme, až keď ochorieme.

V tejto príručke vám chceme dať rady a návody, čo by ste mohli urobiť pre svoje telo, aby bolo v dobrej kondícii. Dnes veľa ľudí (rodičia, lekári, učitelia) rozpráva a diskutuje o tom, ako by sa mali deti stravovať a čo je pre ich správny vývin najlepšie. Zhodli sa, že základom je:

zdravá strava,



dostatok tekutín



a pohyb (športovanie).



Cez týždeň ovplyvňujú vašu stravu kuchárky v škole, ktoré vám vydávajú obedy. Rodičia vám zvyčajne pripravujú raňajky, desiatu, olovrant a večeru. Ale aj vy máte veľa možností, ako ovplyvniť svoju stravu, ako aj veľa príležitostí na pohyb a športové aktivity.

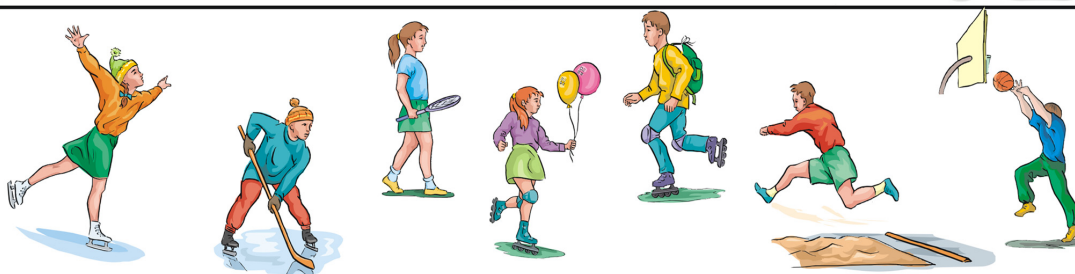
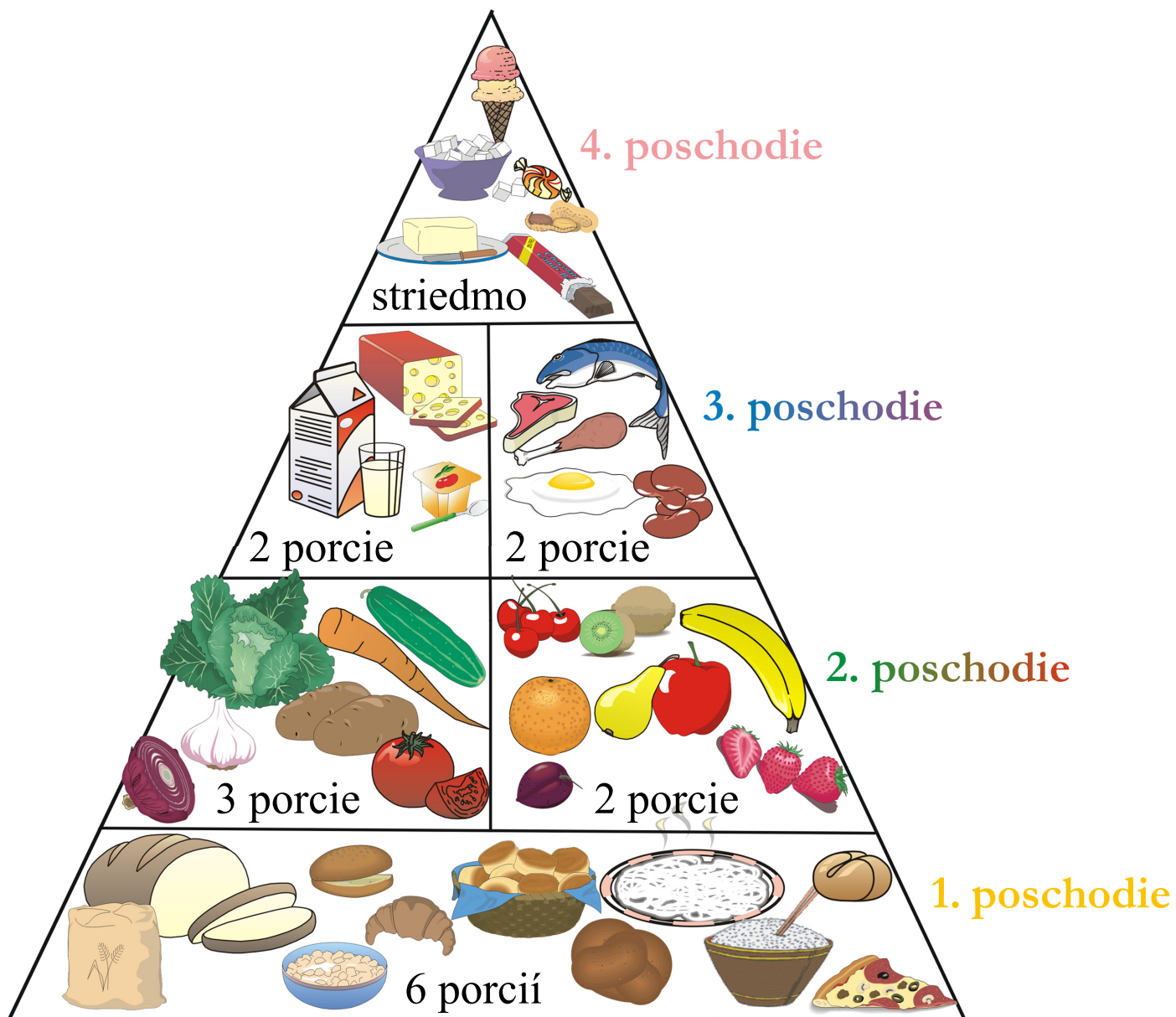
Do textov tejto príručky sme pre vás zaradili aj niekoľko úloh, otázok na zamyslenie a hier, pomocou ktorých sa ľahšie naučíte a overíte si svoje poznatky o správnej životospráve.

Potravinová pyramída

Potravinová pyramída je grafická pomôcka, ktorú vytvorili vedci zaoberajúci sa správnu výživou. Má pomáhať deťom aj dospelým pri výbere potravín, aby sa stravovali zdravo. Dodržiavaním odporúčaní potravinovej pyramídy predídeme vzniku tučnoty (obezity) a rôznych ochorení, napr. ochoreniu srdca.

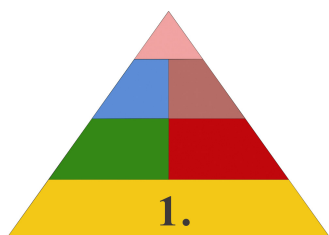
Ako vidíme na obrázku na nasledujúcej strane, potravinová pyramída je rozdelená do štyroch poschodí. Znázorňuje, aké potraviny a v akom množstve sa majú počas dňa konzumovať. Čím je potravina na vyššom poschodí pyramídy, tým sa má jesť v menšom množstve. Potravinová pyramída nemá za úlohu prikazovať, čo by sme mali konzumovať, ale má byť naším radcom pri výbere zdravých potravín. Okrem správneho výberu potravín je pre zdravie detí a dospelých veľmi prospešný každodenný pohyb.

V ďalších častiach príručky si vysvetlíme, ktoré potraviny sa nachádzajú na jednotlivých poschodiach potravinovej pyramídy, aký je ich význam a ako často by ste ich mali konzumovať.



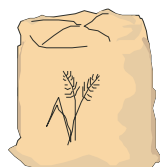
každodenný pohyb

1. poschodie potravinovej pyramídy



Do **1. poschodia** potravinovej pyramídy patria nasledujúce potraviny:

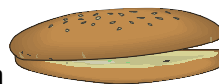
- múka (napr. pšeničná, ovsená, ražná)



- chlieb (napr. pšenično-ražný, celozrnný, slnečnicový)



- pekárenské výrobky: vianočka, rožok, bageta



lupáčik, žemľa, pletenka, makovník, orechovník, šatôčka, osie hniezdo, buchta, koláč s orechovou, makovou alebo tvarohovou



náplňou



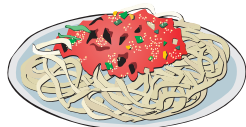
, praclík



- ryža

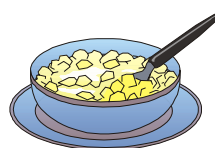


- cestoviny (napr. kolienka, písmenká, rezance, špagety, mušličky, špirály)



- obilninové vločky (napr. ovsené, pšeničné, müsli)

- kukuričné lupienky (z anglického „corn flakes“)



Všetky tieto jedlá a výrobky nazývame **OBILNINY**. Mali by ste ich jesť každý deň v dostatočnom množstve. Obilniny by mali tvoriť základ vašej stravy, pretože obsahujú zložité látky, *sacharidy*.

Čo sú to živiny?

Živiny sú všetky látky potrebné pre zdravie a dobrú kondíciu ľudského tela.

Sacharidy nám dodávajú energiu potrebnú na pohyb, učenie a prácu počas celého dňa. V obilninách sa okrem sacharidov nachádza vitamín B a železo.

Čo sú to sacharidy?

Sacharidy sú základné živiny potrebné pre činnosť ľudského tela. Nachádzajú sa hlavne v rastlinnej potrave (obilniny, ovocie a zelenina). Trávením sacharidov naše telo získava energiu na prácu svalov a predovšetkým na činnosť mozgu.

Potravinová pyramída odporúča zjesť približne **6 porcií OBILNÍN** denne.

Za 6 porcií môžeme považovať napríklad:

misku kukuričných lupienkov +
buchtú + krajec chleba + tanier špagiet
+ praclík + zemiľu = **6 porcií**

Čo je to 1 porcia?

1 porcia je množstvo potravy, ktoré sa nám zmestí do dlane.

Uvedomte si, že vaša dlaň je oveľa menšia ako dlaň pani učiteľky, mamy alebo staršieho súrodenca.

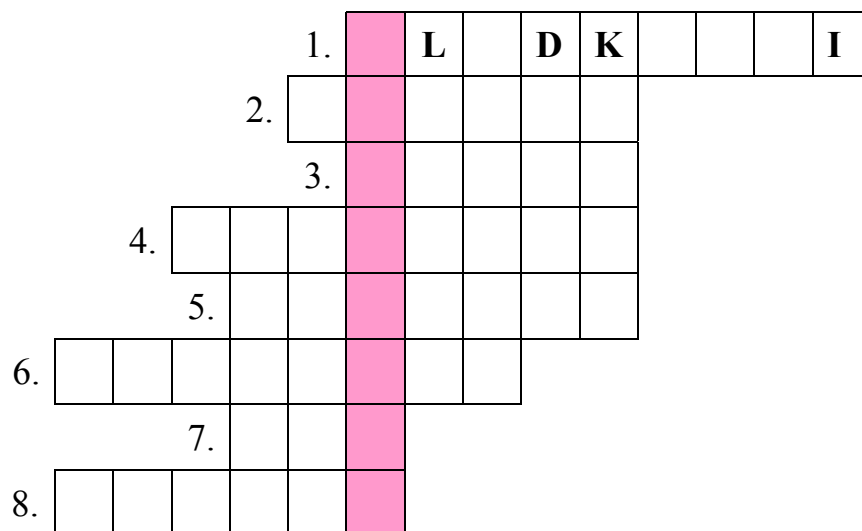


To znamená, že aj porcia jedla, ktorá sa zmestí do vašej dlane, je menšia ako porcia dospelého človeka.



? Úloha 1: Skúste si spomenúť, aké obilninové jedlá ste včera zjedli. Zapište si ich do zošita. Viete spočítať, koľko je to porcií?

☺ Doplnovačka 1: Doplníte podľa obrázkov názvy potravín a zistíte, akú základnú živinu obsahujú obilniny!



1. všeobecný názov



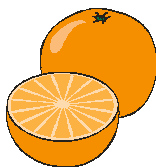
2.



3.



4.



5.



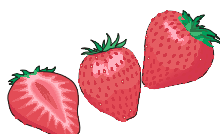
6.



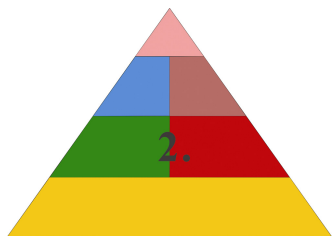
7.



8.



2. poschodie potravinovej pyramídy



Na **2. poschodí** potravinovej pyramídy sa nachádza

ZELENINA a **OVOCIE**.

Podľa ich umiestnenia v potravinovej pyramíde už určite tušíte, že sú veľmi dôležitou súčasťou zdravej stravy. Sú bohatým prirodzeným zdrojom *vitamínov* a *minerálnych látok*, ktoré potrebujú deti a dospelí na to, aby si udržali zdravie a chránili sa tak pred ochoreniami. Je lepšie prijímať vitamíny a minerálne látky v potravinách, kde sú v prirodzenej forme, ako vo výživových doplnkoch (napr. vitamínové tablety).

Okrem toho nám ovocie a zelenina dodávajú tie sacharidy, ktoré poskytujú telu energiu veľmi rýchlo.

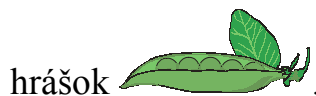


Mrkva je významným zdrojom vitamínu A.

Zdrojom vitamínu B je špenát,

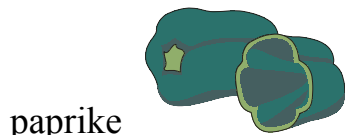


brokolica, pažitka,



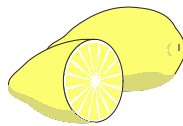
hrášok.

Vitamín C sa nachádza v šípkach, čiernych ríbezliach, v kyslej kapuste,



paprike

, citrónoch



, pomarančoch, kivi, jahodách,



paradajkách

a zemiakoch.



Čo sú to vitamíny?

Vitamíny sú živiny nachádzajúce sa v potravinách, ktoré pomáhajú telu, aby správne fungovalo, bolo zdravé a odolné voči ochoreniam. Vitamíny potrebujeme napríklad pre pevné nechty, zdravú kožu a dobrý zrak. Zvyčajne sa označujú písmenami abecedy: vitamín A, B, C, D, E.

Zelenina a ovocie obsahujú aj veľa vlákniny.

Načo slúži vláknina?

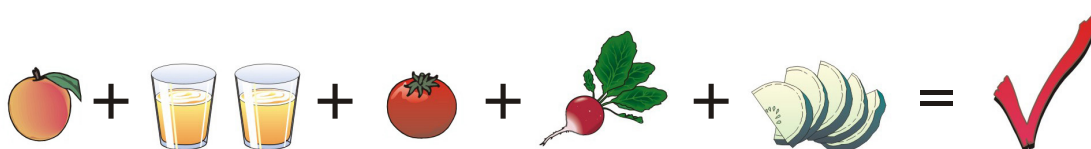
Vláknina je látka potrebná na dobré trávenie a zdravé črevá.

Potravinová pyramída odporúča zjesť približne **3** porcie **ZELENINY** a **2** porcie **OVOCIA** denne.


Napríklad:



broskyňa + 2 poháre džúsu = **2 porcie ovocia**

paradajka + hrst' reďkoviek + miska uhorkového šalátu = **3 porcie zeleniny**



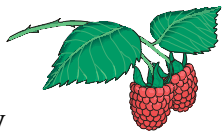
Iné príklady:

1 porcia ZELENINY: mrkva, kukurica , miska hlávkového

šalátu, kapustového , mrkvového alebo cviklového  šalátu,

2 poháre zeleninovej šťavy (mrkvovej, paradajkovej), tanier zeleninovej polievky.

1 porcia OVOCIA: 1 jablko, 1 hruška, 1 banán, 1 pomaranč, 1 mandarínka,

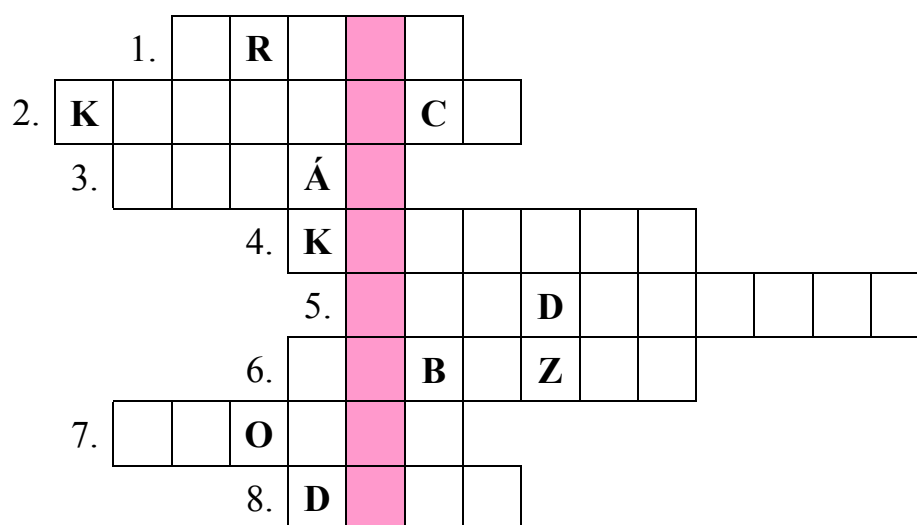
1 kivi, 2 slivky, 1 marhuľa, hrst' drobného ovocia (maliny , čučoriedky, jahody, ríbezle, egreše), 2 poháre ovocného džúsu,

strapec hrozna .

? Úloha 2: Skúste sa zamyslieť a napíšte aspoň tri druhy zeleniny a dva druhy ovocia, ktoré máte rady.

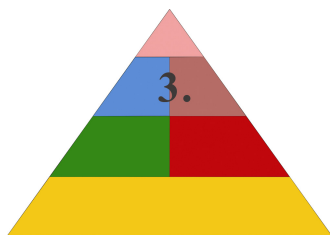
? Úloha 3: Aké iné druhy ovocia a zeleniny poznáte, ktoré nie sú uvedené v texte?

☺ Doplnovačka 2: Vyplňte doplnovačku a dozviete sa, ktoré dôležité živiny nám poskytuje ovocie a zelenina!



1. zelenina obľúbená u zajacov, ktorá obsahuje vitamín A, potrebný pre dobrý zrak
2. okrem pečených gaštanov sa v meste na jeseň šíri vôňa varených kláskov (šúľkov) ...
3. hlávkový ...
4. sud kvasenej (kyslej) ...
5. menšie citrusové ovocie podobné pomaranču
6. drobné bobuľové ovocie čiernej, červenej alebo bielej farby, ktoré rastie v strapcoch na kríkoch
7. rastie vo vinohradoch
8. melón inak

3. poschodie potravinovej pyramídy



Na **3. poschodí** potravinovej pyramídy sa nachádzajú dve skupiny potravín:

1. skupina

**MLIEKO A MLIEČNE
VÝROBKY**

2. skupina

MÄSO, VAJCIA A STRUKOVINY

Tieto potraviny sú pre naše zdravie veľmi dôležité, pretože nám dodávajú *bielkoviny*. Bielkoviny sú potrebné pre rast a vývin človeka. Slúžia taktiež na obnovu kože, nechťov a vlasov.

Čo sú to bielkoviny?

Bielkoviny sú základné živiny potrebné pre rast, vývin a obnovu ľudského tela. Nachádzajú sa vo všetkých častiach tela, vo svaloch, pokožke, nechtoch a vlasoch.

Všetky potraviny na 3. poschodí potravinovej pyramídy – **MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY, MÄSO, VAJCIA A STRUKOVINY** – sú zdrojom rôznych *minerálnych látok*.

Čo sú minerálne látky?

Minerálne látky sú rovnako ako vitamíny veľmi dôležité živiny pre naše telo. Zabezpečujú pevnosť a tvrdosť kostí a zubov, celkovú silu a zdravie človeka. Poznáme veľa minerálnych látok (napr. vápnik, zinok, železo).

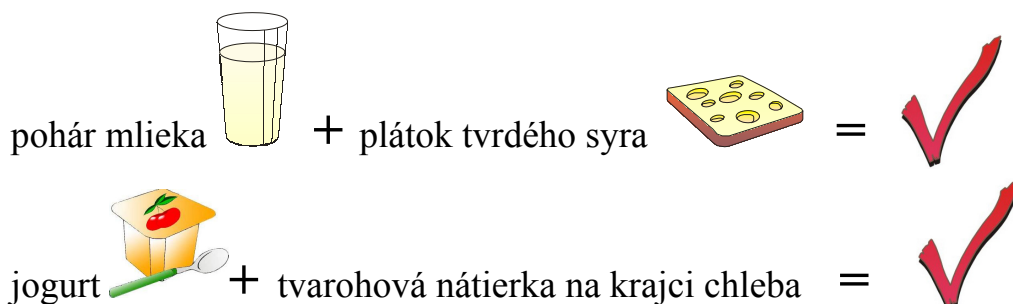
MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

Tieto potraviny nám poskytujú okrem bielkovín aj vitamín D a vápnik.

Vápnik je minerálna látka potrebná na pevné kosti a zuby.

Potravinová pyramída odporúča zjesť **2** porcie potravín zo skupiny **MLIEKA A MLIEČNYCH VÝROBKOV** denne.

2 porcie sú napríklad:



Iné príklady **MLIEČNYCH VÝROBKOV**:

- acidofilné mlieko



- tvaroh, tvarohový krém v tégliku, tvarohová nátierka

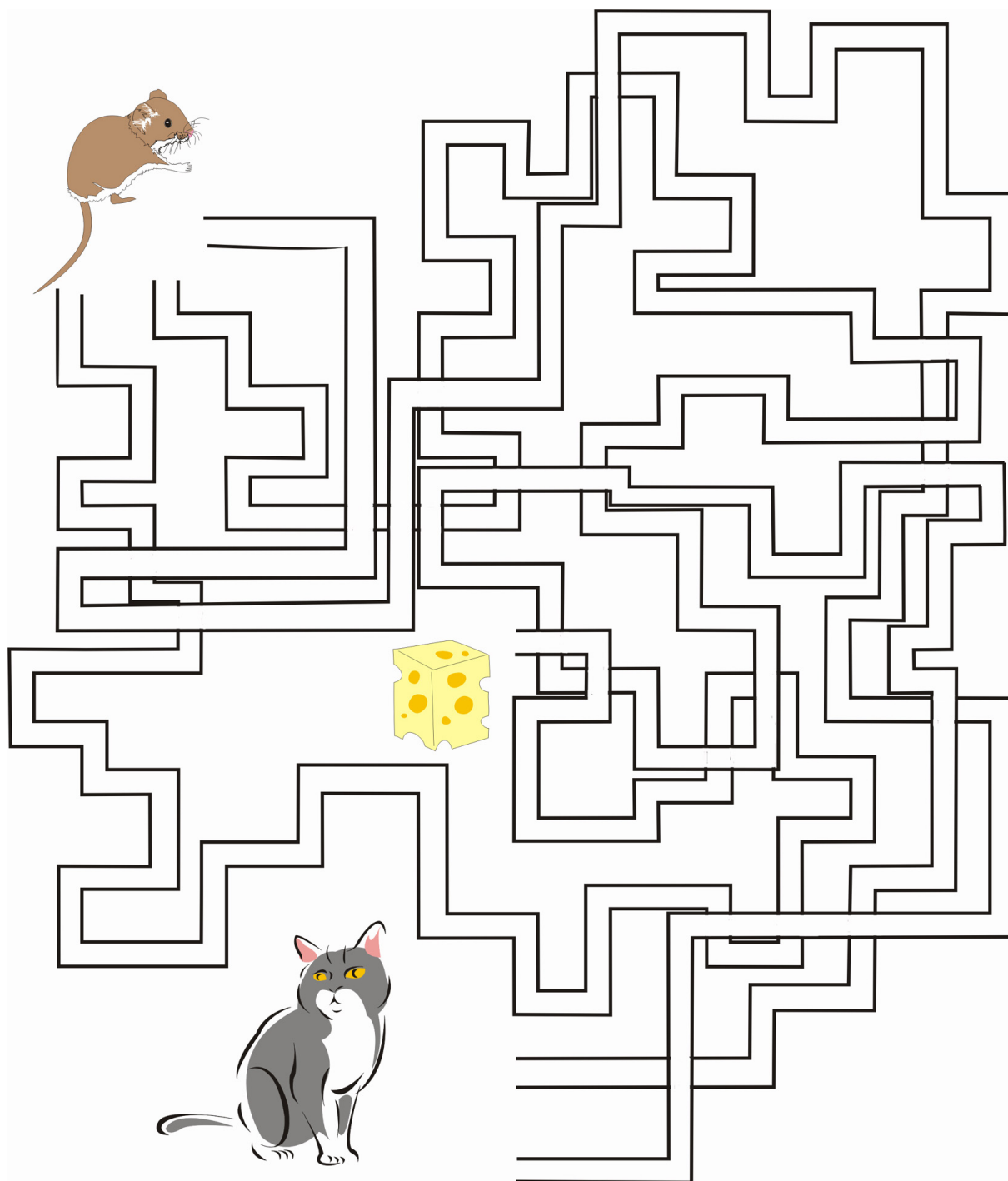
- plesnivý syr  , tvrdý syr  , mäkký roztierateľný syr

- kakao, vanilkový alebo jahodový mliečny koktail a iné.

 **ZAPAMÄTAJTE SI!** Vypime denne aspoň 1 pohár mlieka!

? Úloha 4: Porozprávajte sa s mamičkou, oteckom alebo pani učiteľkou o tom, či konzumujete dostatok mlieka a mliečnych výrobkov.

☺ Bludisko: Pomôžte myške Amálke nájsť jediná správnu cestu k rozvoniavajúcemu syru. Ale dávajte pozor, ostatné vedú ku kocúrovi!



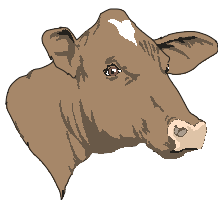
MÄSO, VAJCIA A STRUKOVINY obsahujú okrem bielkovín aj vitamín B a minerálne látky.

Napríklad mäso dodáva telu dve dôležité minerálne látky, *zinok* a *železo*. Zinok je dôležitý pre pekné a zdravé vlasy, nechty a pokožku. Železo má v tele človeka veľmi významnú funkciu. Umožňuje prenos kyslíka krvou z pľúc do ostatných častí ľudského organizmu.

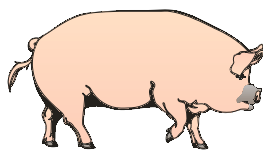
MÄSO

Poznáme rôzne druhy mäsa:

- hovädzie z kravy



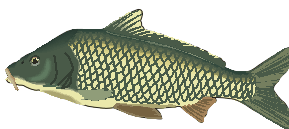
- bravčové z prasaťa



- hydinové z hydiny (kurča, morka , kačka, hus)

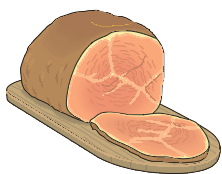


- rybie (kapor , pstruh, sardinky, tuniak, treska, losos)

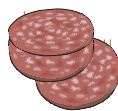


Poznáme rôzne výrobky z mäsa:

šunka



, klobása, saláma



, párky



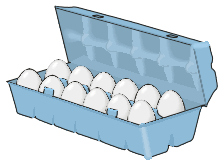
, paštéty,

rybie konzervy


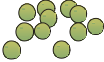


VAJCIA

Najčastejšie konzumujeme slepačie vajcia, ale v niektorých krajinách sveta sa jedia aj pštrosie, kačacie, prepeličie a iné vajcia.





STRUKOVINY


To sú fazuľa , hrach , šošovica, bôb, sója a cícer.

Potravinová pyramída odporúča zjesť denne **2** porcie potravín zo skupiny **MÄSO, VAJCIA A STRUKOVINY**. Keďže ide o mnoho rôznych potravín, existuje veľmi veľa možností, ako ich kombinovať.

2 porcie sú napríklad:

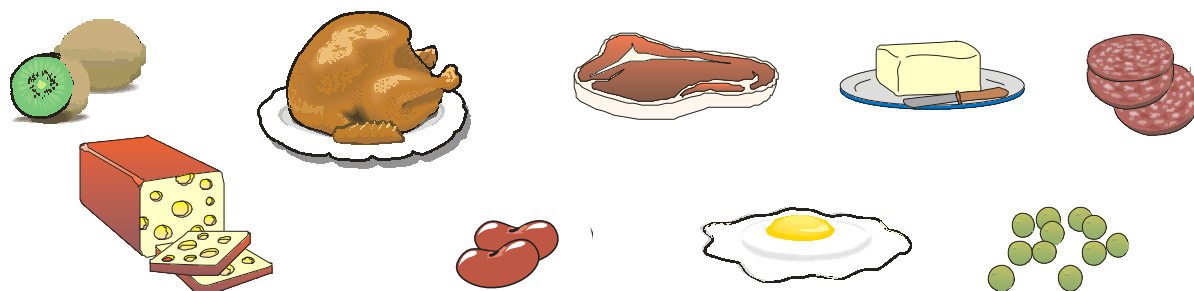
fazuľa v polievke + plátok mäsa = 

kuracie stehno + vajíčko na mäkko = 

šošovicový prívarok + rybia nátierka na krajci chleba = 

? Úloha 5: Skúste navrhnúť ďalšie kombinácie (dvojice) potravín, ktoré by ste mali zo skupiny mäso, vajcia a strukoviny denne skonzumovať.

? Úloha 6: Ktoré z nakreslených potravín nepatria do skupiny mäso, vajcia a strukoviny?



? Úloha 7: Ktoré z nakreslených potravín jedávate zvyčajne na raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru?

? Úloha 8: Z písmeniek poskladajte názov najdôležitejšej živiny, ktorá sa nachádza v potravinách 3. poschodia potravinovej pyramídy.

K	V	I	B	Y	I	E	L	O	N
.

4. poschodie potravinovej pyramídy



Na **4. poschodí** potravinovej pyramídy sa nachádzajú tri skupiny potravín:

1. skupina

ORECHY A SEMENÁ

2. skupina

TUKY A OLEJE

3. skupina

SLADKOSTI

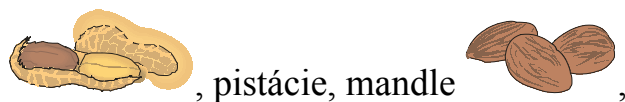
ORECHY, SEMENÁ, TUKY A OLEJE by sme mali jesť **striedmo**.

SLADKOSTI by sme mali jesť **len príležitostne**.

ORECHY a SEMENÁ

Existujú rôzne druhy orechov, napr.

lieskové orechy, vlašské orechy, arašidy



kešu orechy, jedlé gaštany a iné.

Najznámejšie zo semien sú mak,

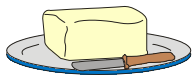
slnečnicové, tekvicové a sezamové semená.

Upozornenie!

Orechy obsahujú aj veľa tukov, zjedzte ich len za hrst', nie celé balenie. U niektorých detí môžu vyvolať alergiu, preto je potrebné, aby ste boli pri ich jedení opatrní.

Medzi **TUKY a OLEJE** patrí

bravčová masť, maslo



kačací a husací tuk, rastlinné oleje,

tuky na pečenie, rastlinné nátierky.

Tieto potraviny obsahujú látky, ktoré sa nazývajú *tuky*. Tuky sú zdrojom

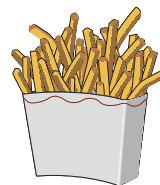
energie a chránia organizmus pred chladom. Ak ich však konzumujeme priveľa,

Čo sú to tuky?

Tuky patria, tak ako sacharidy a bielkoviny, medzi základné živiny. Ich premenou človek získava veľa energie. Na rozdiel od sacharidov slúžia pre organizmus ako rezerva energie. Vrstva tuku zároveň chráni vnútorné orgány a celé telo pred chladom.

telo si vytvára zásoby tukov a stávame sa tučnými (obéznymi). Napriek tomu sú tuky pre naše telo veľmi dôležité, pretože obsahujú vitamíny (najmä vitamín A, D, E, K).

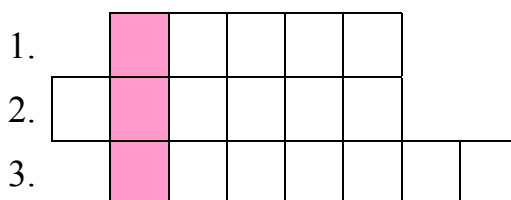
Tuky a oleje najčastejšie konzumujeme v *skrytej forme*. Potraviny, ktoré obsahujú tuk v skrytej forme, sú zvyčajne veľmi chutné, a preto sa jedia pomerne často. Určite aj vy obľubujete zemiakové hranolčeky, lupienky (čipsy), chrumky, pražené oriešky a rôzne iné slané pochúťky. Tieto potraviny napriek tomu, že sú chutné, pôsobia na náš organizmus nezdravo. Vysoký obsah tuku spôsobuje obezitu, u ľudí v staršom veku spôsobuje zdravotné problémy so srdcom, krvným tlakom a cholesterolom.



? Úloha 9: Skúste sa zamyslieť, prečo je zdravšie zjesť nepražené lieskové oriešky ako pražené solené arašidy. Ak si neviete rady, prečítajte si nasledujúcu odpoveď a vylúštite doplňovačku.

☺ Odpoveď – Doplňovačka 3:

Pražené arašidy obsahujú okrem minerálnych látok a iných dôležitých živín aj pridaný ... (v tajničke), na ktorom sa pražili. Nadmerné množstvo tejto živiny spôsobuje obezitu a v staršom veku srdcové ochorenia. Ak máte rady oriešky, uprednostnite nepražené arašidy alebo lieskovce. Sú chutné aj bez pridaného tuku a obohatia vaše telo o potrebné minerálne látky.



1.



2.





3.




SLADKOSTI obsahujú veľa *cukrov*. Cukry sú rovnako ako tuky zdrojom energie. Vo veľmi malom množstve potrebuje cukry každý človek – v niektorých situáciách ako rýchly zdroj energie. Ak sa konzumujú príliš často, kazia sa nám zuby a priberáme. Okrem toho, každá sladkosť nám potlačí pocit hladu len na veľmi krátky čas. Stáva sa, že po jednej čokoláde máme chuť hneď na ďalšiu. V takom prípade je lepšie zjesť namiesto sladkosti napr. krajec chleba s maslom a medom, čo vám dodá potrebné živiny a zároveň vás dostatočne nasýti.

Medzi sladkosti zaraďujeme všetky sladké maškrtky: cukor  , včelí

med, sušené ovocie, čokoládu  , cukríky  , zákusky  ,

zmrzlinu  , keksy, sušienky, sladené nápoje, sirupy, kompóty, džemy  ,

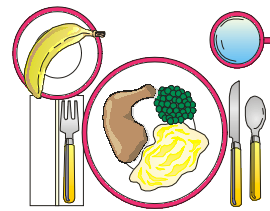
šľahačkový pohár  .

Napriek tomu existujú situácie, keď sladkosti potrebujete. Je to vtedy, keď ste s rodičmi na prechádzke, cyklistickej túre, hráte loptové hry, alebo sa len tak hráte na naháňačku s kamarátmi. Vtedy vydáte veľa energie a musíte si ju doplniť. Práve sladkosť, ktorú máte odloženú vo vrecku, vám dodá potrebnú energiu, aby ste mali dostatok síl dôjsť do cieľa alebo mohli dosiahnuť svojich kamarátov.

? Úloha 10: Skúste si spomenúť a zapísať si, koľko sladkostí ste zjedli za posledné dva dni. Myslíte si, že ste ich zjedli priveľa?

Zdravá strava

Pre deti aj pre dospelých platí zásada, že strava by mala byť pestrá a vyvážená. Aj keď často dostanete na tanier to, čo vám už na pohľad nechutí, skúste sa prekonať a zjesť aj niečo, čo ste doteraz nejedávali. Pestrá strava vám poskytne všetky potrebné živiny: sacharidy, bielkoviny, tuky, vitamíny a minerálne látky. Tým si upevníte zdravie, budete mať dostatok energie na učenie a pohyb a budete odolné voči rôznym ochoreniam.

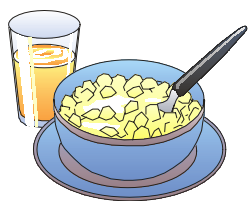


😊! **ZAPAMÄTAJTE SI!** Zdravá strava = pestrá strava!

? Úloha 11: Porozprávajte sa so spolužiakmi o tom, ako sa stravujete. Zapište si do zošita odpovede na nasledujúce otázky:

- Jedávate všetko, čo dostanete v škole na obed a doma od rodičov?
- Ktoré jedlá vôbec nejedávate a prečo?
- Ako často jedávate sladkosti a slané pochúťky (chrumky, zemiakové lupienky, slané oriešky)?

Ďalšou zásadou zdravého stravovania je stravovať sa pravidelne, jesť častejšie a v malých množstvách. Celodenná strava sa nazýva *jedálniček*. Keďže zvyčajne jedávame 5-krát denne, jedálniček si rozdelíme na *raňajky*, *desiatu*, *obed*, *olovrant*, *večeru*.



Mnohí z nás v rannom zrátku vynechávajú raňajky, a pritom raňajky by mali tvoriť základ jedálnička. Prečo sú raňajky také dôležité? Pretože na začiatku každého dňa potrebujeme dostatok energie.

Dospelí potrebujú energiu pre svoju prácu, žiaci, aby lepšie rozmýšľali na vyučovacích hodinách a mali dostatok energie na cvičenie počas telesnej výchovy či poobedňajších krúžkov.



😊! **ZAPAMÄTAJTE SI!** **Stravujme sa pravidelne, častejšie
a v menších množstvách!**

? Úloha 12: Zapište si do zošitov svoj celodenný jedálniček. Rozdeľte jedlá do piatich častí na *raňajky*, *desiatu*, *obed*, *olovrant* a *večeru*.

Viete, čo by ste na svojom jedálničku mali zmeniť?

? Úloha 13: Zapište si do zošita, čo zvyčajne dostávate od rodičov na desiatu. Myslíte si, že je vaša desiata dostatočne pestrá?

A teraz skúste zistiť, čo ukrývajú nasledujúce doplňovačky 4, 5, 6! Doplňte odpovede na otázky alebo názvy potravín a dozviete sa názvy troch základných jedál z jedálnečky!

☺ Doplňovačka 4:

1.	R		Ž		
2.	M				
3.	Ň				
4.	V				
5.	Č				
6.	K				
7.	S				

1. druh pečiva
2. na chlieb sa natiera ... a džem
3. sliepka znáša ...
4. nápoj pripravený z bylín a horúcej vody
5. nápoj pre deti hnedej farby pripravený z mlieka
6. výrobok z mlieka

☺ Doplňovačka 5:

1.	P				V		
2.	P		Í				
3.							
4.	K			L			

1. pokrm, ktorým začínate jesť obed v školskej jedálni
2. používa sa pri jedení
3. vyprážané mäso obalené v strúhanke
4. príloha k sviečkovej omáčke

☺ Doplnovačka 6:

				1.			D	
2.	P					N		
3.	V			N				
4.				G				
				5.	R		Z	
				6.				Y

1. nápoj na uhasenie smädu
2. pokrm z miešaných vajíčok na panvici
3. sladký koláč s hrozienkami typický pre Vianoce
4. dlhé cestoviny
5. pokrm pripravený zmiešaním ryže, kúskov mäsa a zeleniny
6. tradičné slovenské jedlo – bryndzové ...

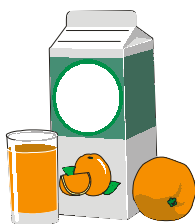
Pitný režim

Zásadou zdravého spôsobu života je prijímanie dostatočného množstva tekutín. Hovoríme tomu *pitný režim*.

Viac ako polovicu nášho tela tvorí voda. Na to, aby telo fungovalo správne, mu musíme dodávať dostatok tekutín. V priebehu dňa by ste mali vypiť 8 pohárov tekutín (približne 1,5 – 2 litre). Ak pravidelne do tela nedoplňate tekutiny, cítite sa vyčerpané, unavené a bolieva vás hlava. Najmä, keď sa veľa pohybujete, cvičíte a beháte, v lete, keď je vonku horúco, je potrebné veľa piť, pretože sa potíte a musíte telu doplniť tekutiny vydané potením.

? Úloha 14: Čo zvyčajne pijete na uhasenie smädu?

Na uhasenie smädu je pre naše telo najlepšia obyčajná voda, minerálna voda, ovocný džús a čaj. Sladké limonády obsahujú veľa cukru, neuhasia smäd nadtľho, len zaťažia náš žalúdok a črevá.



Hlavne pre deti je veľmi dôležité, aby prijímali dostatok tekutín aj počas vyučovania, preto ešte dnes poproste mamičku alebo otecka, aby vám do školy okrem chleba a ovocia na desiatu pribalili krabičku džúsu, fľašu čaju alebo minerálky!

? Úloha 15: Pijete niektoré z nasledujúcich nápojov, napr. kolu, tonik či kofolu?

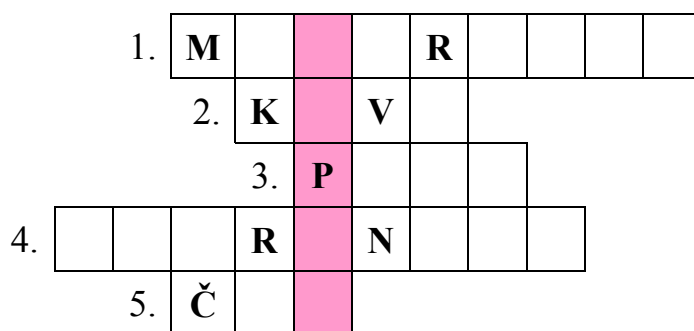
Deti nesmú konzumovať kolové a povzbudzujúce nápoje. Tieto nápoje obsahujú



látky kofeín a chinín, ktoré škodia organizmu detí.

😊! **ZAPAMÄTAJTE SI!** Vypime denne 8 pohárov tekutín!

☺ Doplnovačka 7: Ľudské telo sa z väčšej časti skladá z vody. Vodu do organizmu dodáva ... (dokončenie nájdete v tajničke).



1. nesladená voda s bublinkami a obsahom minerálnych látok
2. tmavá tekutina, ktorú pijú dospelí
3. alkoholický nápoj s penou
4. nápoj z citrónov, cukru a vody
5. zelený, čierny, ovocný ...

Osobná hygiena

Nielen zdravá strava, ale aj osobná hygiena je dôležitá, aby sa človek cítil príjemne a bol zdravý. Základom *osobnej hygieny* je pravidelné umývanie rúk, zubov, ale aj celého tela (sprchovanie a kúpanie).

Umývanie rúk

Umývaním rúk zabránime prenosu baktérií, ktoré môžu spôsobiť rôzne ochorenia.

Po použití WC, po návrate zo školy, po príchode z ihriska a pred jedlom si vždy dobre umyte ruky! Ruky si umývajte mydlom v teplej vode. Na osušenie rúk používajte svoj vlastný uterák alebo papierové utierky. Na utieranie rúk nikdy nepoužívajte utierku na riad!



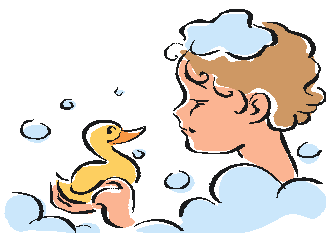
Krásne a zdravé zuby (Starostlivosť o chrup)



Zdravé zuby sú pre každého z nás veľmi dôležité. Sú potrebné na odhryznutie potravín, ako aj rozžutie stravy, ktorá potom prechádza do žalúdka. Každému z nás sa páčia silné, zdravé a biele zuby, ktoré vidíme pri každom úsmeve.

Najlepší spôsob, ako si zachovať krásny úsmev, je umývať si zuby pravidelne po každom jedle, minimálne dvakrát denne – ráno a večer. Pravidelným umývaním zubov sa zbavíte zvyškov potravy, ktoré môžu spôsobiť zubný kaz. Večer po umytí zubov už nič nejedzte, ani ovocie. Ak pociťujete smäd, napite sa čistej vody, minerálky alebo nesladeného čaju, pretože aj cukor obsiahnutý v nápoji alebo v ovocí môže spôsobiť zubný kaz. Ako si správne čistiť zuby vám poradí zubná lekárka. Navštívte ju aspoň 2-krát do roka, napr. na jar a na jeseň alebo v zime a v lete.

? Úloha 16: Viete si spomenúť, kedy ste naposledy navštívili zubnú lekárku?
Ak nie, poproste rodičov, aby vás zobrali na pravidelnú prehliadku.

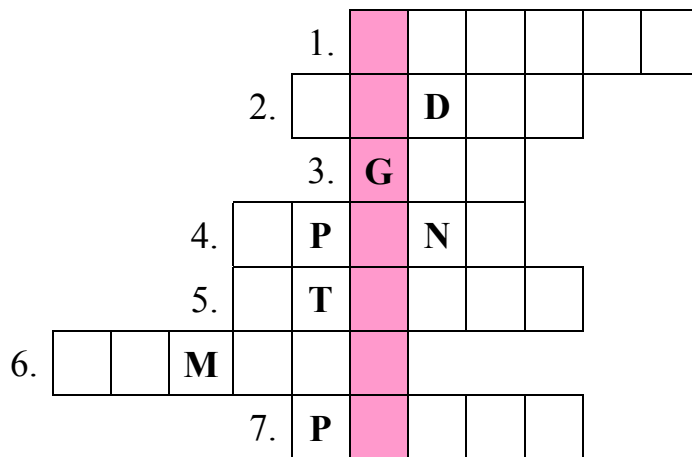


😊! **ZAPAMÄTAJTE SI!**

Ruky si umývame mydlom pravidelne po použití WC, po príchode domov (zo školy, ihriska a pod.) a pred jedlom!

Zuby si čistíme po každom jedle alebo aspoň dvakrát denne: ráno a večer!

☺ Doplnovačka 8: Dôležitou súčasťou správnej životosprávy je osobná ...
(dokončenie nájdete v tajničke).



1. predmet, ktorým si češeme vlasy
2. na umývanie rúk používame ...
3. prostriedok, ktorý sa používa na úpravu vlasov, aby lepšie držali tvar
4. keď to máme na rukách, musíme si ich umyť
5. na mokré ruky použijeme ...
6. na umývanie vlasov používame ...
7. prostriedok, ktorý používame na čistenie zubov

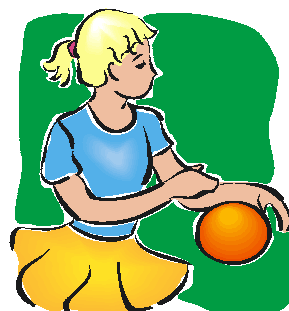
Pohyb



Rovnako ako zdravá strava, aj pravidelná pohybová aktivita je dôležitá pre zdravie človeka.

Veľa detí trávi svoj voľný čas pozeraním televízie a hraním sa na počítači. A tak sa stáva, že niektoré deti majú málo pohybu, priberajú a sú často choré.

Pohybom získame pevné svaly, zlepšime si držanie a ohybnosť tela. Ak sa dostatočne pohybujeme na čerstvom vzduchu počas celého roka, sme odolnejší voči nádche, chrípke a angíne a chorobám v dospelosti.



Každý z vás má veľa možností na pohybové aktivity, napr. plávanie, bicyklovanie, korčuľovanie, lyžovanie, beh, hra na naháňačku s kamarátmi, výlet s rodičmi v lese, prechádzka so psom, púšťanie šarkana, guľovanie a stavanie snehuliaka, futbal na dvore s kamarátmi, vybíjaná, skákanie cez gumu, bedminton, tenis, hokej, basketbal, volejbal a iné. Tiež je to dobrá príležitosť na stretnutie s kamarátmi a zoznámenie s novými priateľmi.

? Úloha 17: Porozprávajte sa so spolužiakmi o tom, ako trávite svoj voľný čas.

Ako často sa venujete pohybovej aktivite?



Zavolajte svojich spolužiakov a kamarátov von a zahrajte sa na naháňačku, zahrajte si futbal, vybíjanú, alebo sa poprechádzajte so psíkom. Poproste svojich rodičov, aby išli s vami na výlet do lesa, bicyklovať sa, korčuľovať alebo si zaplávať.



😊! **ZAPAMÄTAJTE SI!** Pravidelný pohyb je dôležitý pre zdravie človeka!

Nedovoľme svojmu telu zlenivieť, inak nám ochabnú svaly a naše telo bude postupne naberať tuk!

? Úloha 18: Priradiť svoje zvyčajné pohybové aktivity, ktoré vykonávate počas pracovného dňa, k časovým údajom. Ak niektoré aktivity alebo časové údaje chýbajú, skúste ich doplniť.

7.00 

10.00 

13.00 

14.00 

15.00 

16.00 

17.00 



výpomoc
v záhrade



športový
tréning



sánkovanie



telocvik
v škole



skákanie cez
švihadlo



jazda
na kolieskových
korčuliach

Iné príklady pohybových aktivít: bicyklovanie, vybíjaná, prechádzka so psom, stavenie bunkra, guľovanie, stavenie snehuliaka, korčuľovanie na ľade, futbal alebo hokej s kamarátmi po škole, hra na schovávačku alebo naháňačku.

? Úloha 19: Pomenujte športové aktivity zobrazené na obrázkoch a skúste ich zaradiť do jednotlivých kategórií:

- individuálne športy
- kolektívne / tímové športy
- vodné športy
- zimné športy
- atletické disciplíny

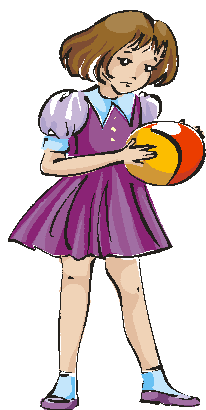
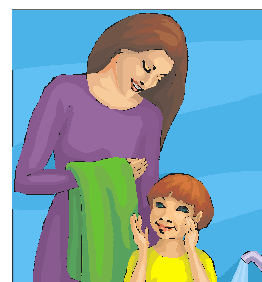
Niektoré zo športov možno zaradiť do dvoch kategórií.



Osem zásad správnej životosprávy

😊! **ZAPAMÄTAJTE SI!**

1. Zdravá strava = pestrá strava!
2. Stravujme sa pravidelne, častejšie a v menších množstvách!
3. Vypime denne aspoň 1 pohár mlieka!
4. Vypime denne 8 pohárov tekutín!
5. Ruky si umývame mydlom pravidelne po použití WC, po príchode domov (zo školy, ihriska a pod.) a pred jedlom!
6. Zuby si čistíme po každom jedle alebo aspoň dvakrát denne: ráno a večer!
7. Pravidelný pohyb je dôležitý pre zdravie človeka!
8. Nedovoľme svojmu telu zlenivieť, inak nám ochabnú svaly a naše telo bude postupne naberať tuk!



Otestujte si vedomosti

? Úloha 20: Zakrúžkujte v nasledujúcich otázkach jednu správnu odpoveď!

1. Potravinová pyramída je rozdelená na:

- a) 2 poschodia
- b) 4 poschodia
- c) 3 poschodia

2. Potraviny na najvyššom poschodí potravinovej pyramídy by sme mali jesť:

- a) vo veľkom množstve
- b) často
- c) príležitostne, striedmo

3. Koľko porcií obilnín by sme mali denne zjesť?

- a) 3 porcie
- b) 6 porcií
- c) žiadnu

4. Koľko porcií zeleniny by sme mali denne zjesť?

- a) 5 porcií
- b) 2 porcie
- c) 3 porcie

5. Koľko porcií ovocia by sme mali denne zjesť?

- a) 5 porcií
- b) 2 porcie
- c) 3 porcie

6. Koľko porcií mlieka a mliečnych výrobkov by sme mali denne zjesť?

- a) 2 porcie
- b) 1 porciu
- c) 4 porcie

7. Koľko porcií mäsa, vajec a strukovín by sme mali denne zjesť?

- a) 5 porcií
- b) žiadnu
- c) 2 porcie

- 8. Ktoré potraviny patria na 1. poschodie potravinovej pyramídy?**
- a) jablko, melón
 - b) chlieb, ryža
 - c) mäso, fazuľa
- 9. Ktoré potraviny patria na 2. poschodie potravinovej pyramídy?**
- a) zemiaky, banán, brokolica
 - b) buchta, ovsené vločky
 - c) cukríky, maslo
- 10. Ktoré potraviny nepatria na 3. poschodie potravinovej pyramídy?**
- a) olej, čokoláda
 - b) vajcia, hrach
 - c) kurča, jogurt, ryby
- 11. Ktoré potraviny patria na 4. poschodie potravinovej pyramídy?**
- a) acidofilné mlieko, praženica
 - b) zákusky, cukríky, zmrzlina, bravčová masť, maslo
 - c) paprika, hrozno, mrkva
- 12. Aká by mala byť naša strava?**
- a) pestrá a vyvážená
 - b) nepravidelná
 - c) má sa jesť iba ovocie a zelenina
- 13. Koľko pohárov tekutín by sme mali vypiť v priebehu dňa?**
- a) 1 pohár
 - b) 3 poháre
 - c) 8 pohárov
- 14. Ktorý z týchto nápojov je vhodný na uhasenie smädu?**
- a) minerálna voda
 - b) kofola
 - c) pomarančová limonáda
- 15. Ktorý z týchto nápojov nie je vhodný pre deti?**
- a) čaj
 - b) tonik
 - c) džús

16. Ktoré tvrdenie je správne?

- a) pred jedlom sa nemusia umývať ruky
- b) jesť veľa sladkostí je zdravé
- c) raňajky majú tvoriť základ jedálneho lístka

17. K pohybovým aktivitám sa zaradujú tieto činnosti:

- a) korčuľovanie, futbal, plávanie, prechádzka
- b) pozeranie televízie
- c) hranie sa na počítači

Porovnajte si svoje výsledky so správnymi odpoveďami na strane 40.

Za každú správnu odpoveď si pripíšete 1 bod. Spočítajte počet bodov, ktoré ste získali a prečítajte si vyhodnotenie.

VYHODNOTENIE:

Celkový počet bodov:

- | | |
|---------|--|
| 14 – 17 | Blahoželáme! Veľmi dobre ste sa naučili zásady správnej životosprávy. Nesmiete však zabudnúť využívať tieto vedomosti v každodennom živote! |
| 10 – 13 | Váš test dopadol dobre, avšak niektoré poznatky ste si nezapamätali dobre. Vyhľadajte si v učebnici kapitoly k tým otázkam, na ktoré ste nevedeli odpovedať a prečítajte si ich znovu. |
| 0 – 9 | Ak máte 9 alebo menej správnych odpovedí, nič to, prečítajte si učebnicu znovu. Otázky, na ktoré ste nevedeli správne odpovedať, vám pomôžu nájsť a vysvetliť rodičia alebo pani učiteľka. |

Poznámka: Test nie je určený na hodnotenie a klasifikáciu žiakov, ale len na overenie získaných vedomostí.

Správne odpovede:

1-b; 2-c; 3-b; 4-c; 5-b; 6-a; 7-c; 8-b; 9-a; 10-a; 11-b; 12-a; 13-c; 14-a; 15-b; 16-c; 17-a.

Literatúra

1. *10 Healthy Eating Tips for Kids* (informačná brožúrka pre deti). European Food Information Council (EUFIC).
2. *DRAFT European Dietary Guideline for Children and Young people*. WHO Europe, október 2004.
3. http://www.kidshealth.org/kid/stay_healthy/body/fit_kid.html
4. <http://www.healthykidsplanet.com/nutrients.htm>
5. *How Much Are You Eating? Home and Garden Bulletin No. 267-1*. Center for Policy and Promotion, United States Department of Agriculture, marec 2002.
6. *Realising Europe's Growth Potencial – Child Nutrition and Health Today*. Public Health Nutrition, vol. 4 (1A), 2001, ISSN 368-9800, máj 2000.
7. *Using Dietary Guidelines for Americans (Food Guide for Young Children)*. Extension Bulletin E-2773. Michigan State University Extension, USA, september 2001.
8. *Úžitok z jedla* (informačná brožúra pre obyvateľstvo). Organizácia spojených národov pre výživu a poľnohospodárstvo (FAO). Oficiálny preklad do slovenského jazyka: Výskumný ústav potravinársky.

Autorky:
Mgr. Martina Košická
Ing. Janka Porubská
Ing. Jana Kubíková
Ing. Eva Kováčiková
Ing. Emília Lešková

Stravuj sa zdravo

Učebná pomôcka pre žiakov základných škôl

Túto publikáciu vydal Výskumný ústav potravinársky ako realizačný výstup projektu Národného programu podpory zdravia.

Výskumný ústav potravinársky
Priemyselná 4
P. O. BOX 25
824 75 Bratislava 26
fax: (02) 5557 1417
tel.: (02) 5023 7142, 5023 7143, 5023 7145
www.vup.sk

Sadzba a redakčná úprava: Pedagogické vydavateľstvo DIDAKTIS, s. r. o., Hýrošova 4, 811 04 Bratislava,
tel.: 02/5465 2531, www.didaktis.sk

Tlač: Bittner, Bratislava
Počet strán: 40

Nepredajné

ISBN 80 – 89160 – 36– 0