“Konáme v oblasti zmeny klímy”

Pracovné listy zo semináru : Zdravý životný štýl.

Téma : Zásady zdravej výživy.

Zásady zdravej výživy:

- Pravidelne jesť 3-5 porcií za deň, podľa toho koľko máme porcií závisí aj veľkosť porcií
- Sledovať si čo jeme, mať v tom prehľad a zapisovať si to

- Jesť dostatok bielkovín, mať bielkoviny v každom jedle

- Nevylúčiť zo stravy cukry a tuky, lebo stratíme energiu

- Piť dostatok tekutín, hlavne vodu, množstvo závisí od hmotnosti a od fyzickej aktivity Každý deň jesť ovocie a zeleninu

- Spať 8 hodín každú noc, pre optimálne fungovanie organizmu

- Jesť dostatok kalórií aby v tele nenastali hormonálne zmeny
- Mať v strave obsiahnuté všetky druhy makronutrientov
- Prijímať dostatok minerálov a vitamínov

- Jesť jedlo v pomere 80:20 zdravé, vyvážené a nie až tak zdravé, poprípade fastfood
- Pravidelne vykonávať nejaký pohyb

Telo a myseľ sú prepojené a naša schopnosť spomaliť a odpočívať má vplyv na dobrý spánok. „Veľmi dôležitú úlohu pri mentálnej rovnováhe hrá kvalita spánku, vymedzenie času na relaxáciu aj takzvaný. aktívny oddych akým sú prechádzky, cvičenie, varenie alebo pečenie“.

Potravinová pyramída

- Potravinová pyramída sa skladá zo šiestich potravinových skupín
- Každá skupina je rozdelená do štyroch poschodí
- **Vďaka nej sa dozvieme, ktoré potraviny by mali v našom jedálničku prevažovať, a ktorým by sme sa radšej mali vyhnúť.**
- **Základ jedálnička** by mali tvoriť **potraviny zo spodného poschodia. Tieto potraviny by sme mali jesť čo najčastejšie.**
- S postupom hore a doprava by sa ich množstvo a frekvencia konzumácie mali z**nižovať**. To znamená, že 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.

Zdroje: https://www.zdravieastyl.sk/potraviny-a-vyziva/595-svetovy-den-potravy-16-oktober

https://www.google.com/search?q=zdrav%C3%A1+v%C3%BD%C5%BEiva+obr%C3%A1zky&newwindow

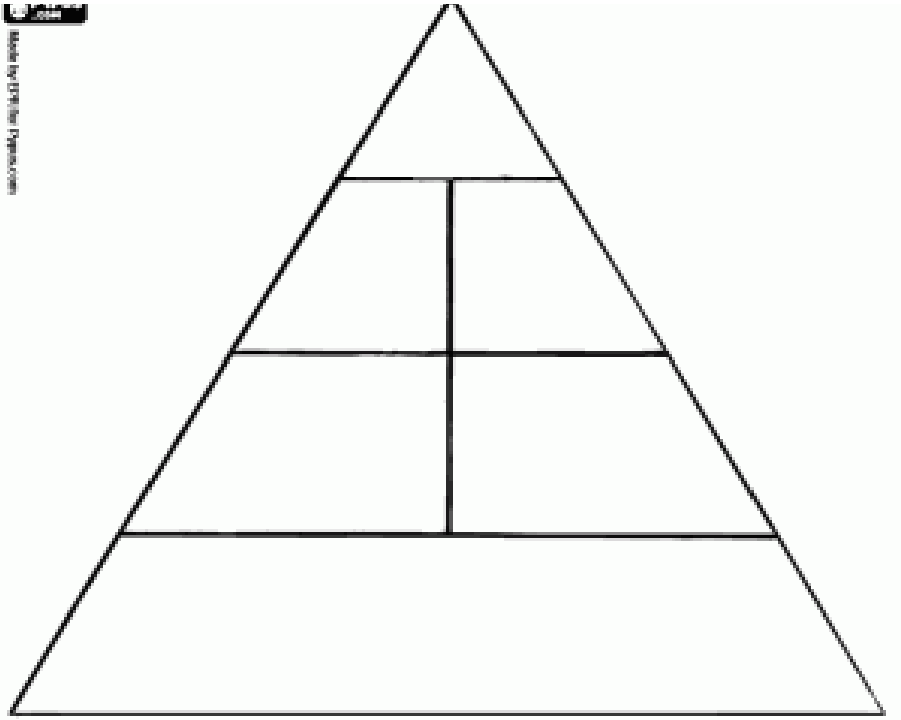
Pracovný list č. 1

1. Všetci chceme mať zdravý životný štýl a každý chce žiť zdravo. Vieme ale vlastne, ktoré oblasti a aktivity sú dôležité na to, aby bolo naše telo aj myseľ v dobrej kondícii?

2. Odborníci hovoria, že ľudia chcú žiť zdravo, ale nie sú si úplne istí, na čo sa konkrétne zamerať. Napíšte čo je správne hľadiska správneho stravovania:

3. Väčšina odborníkov zaoberajúcich sa zdravým životným štýlom odporúča zamerať sa na päť kľúčových oblastí vďaka ktorým posilníte svoju imunitu a budete sa cítiť oveľa sviežejšie, zdravšie a šťastnejšie. Viete vďaka čomu dokážeme predchádzať mnohým ochoreniam a ťažkostiam?

4. Umiestnite jedlá do potravinovej pyramídy podľa zásad zdravej výživy:



5, Mať v strave obsiahnuté všetky druhy makronutrienty je jedna zo zásad zdravého štýlu života, ktoré sú to?

1.....

2.....

3.....

6. Vitamíny a minerály sú dôležité v strave, viete prečo?

7. MENTÁLNA ROVNOVÁHA - telo a myseľ sú prepojené.

Viete čo ovplyvňuje našu mentálnu rovnováhu?

Iceland Liechtenstein Norway grants

Norway grants

MINISTERSTVO ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA SLOVENSKEJ REPUBLIKY