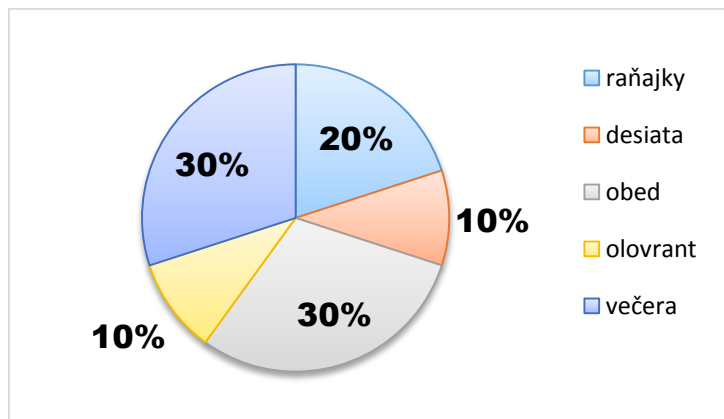


ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY

- denná dávka potravy má obsahovať vhodný pomer živín
- množstvo potravy = množstvo energie spotrebovanej na vykonávanie všetkých činností
- potravu prijímať viackrát (najlepšie 5x) denne v menších množstvách



str. 66 pozri obr. 179 Potravová pyramída

Zásady správnej výživy:

1. stravovať sa pravidelne; dôležitý je čas a dobré rozžutie potravy → sťaženie trávenia
2. príjem = výdaj energie – v rovnováhe, neprejedat' sa a venovať sa aktívnemu pohybu → obezita
3. nekonzumovať 2 hodiny pred spánkom → problémy so spánkom – „ťažké sny“
4. konzumovať potraviny s nízkym obsahom tukov – uprednostňovať rastlinné tuky
5. cukry (sacharidy) prijímať vo forme celozrnného pečiva, medu, ovocia – obmedziť sladkosti
6. konzumovať dostatok čerstvej zeleniny a ovocia → vitamíny a vláknina 😊
7. vyhýbať sa potravinám s konzervačnými látkami, farbivami – polotovary „do mikrovlnky“
8. dodržiavať pitný režim – čistú vodu! prípadne ovocné a zeleninové šťavy, nie sladené, kofeínové a chinínové nápoje!
9. nepiť príliš studené a ani príliš horúce nápoje (jedlá) → dráždenie sliznice úst, žalúdka a čriev
10. dodržiavať kultúru stolovania a hygienu → znižovanie chuti do jedla, infekčné choroby