



Jak si představujete zdravou výživu? Co by měla obsahovat? Jak často bychom měli jíst?



Člověk potřebuje ke své výživě potravu rostlinného a živočišného původu.

Nejzdravější pro lidské tělo je přijímat vyváženou stravu obsahující bílkoviny, vitamíny, minerální látky, v menším množství i tuky a cukry a dostatečné množství vody. (Doporučenou vyváženost jednotlivých druhů potravy ukazuje potravinová pyramida.) Naše strava by měla obsahovat hodně ovoce a zeleniny, které jsou zdrojem vitamínů nezbytných pro zdraví člověka. Ovoce a zelenina spolu s celozrnným pečivem obsahují další důležitou látku – vlákninu, která usnadňuje průchod potravy trávicí soustavou, a tím zabraňuje vzniku nebezpečných nemocí.

Strava příliš bohatá na cukry a tuky vede k tloušťnutí, nedostatek potravy způsobuje podvýživu. Zdravé je jíst méně, ale častěji (doporučuje se 5x denně). Množství stravy však souvisí i s pohybem. Sportovci a lidé tělesně pracující potřebují k obnově energie větší množství stravy.

Před každým jídlem je důležité si umýt ruce! Nezapomínejte na to, předejte tak nebezpečnému onemocnění zvanému žloutenka.



V sobotu a v neděli proveďte měření všech tekutin, které vaše tělo v nápojích a některých potravinách přijme. Např. při snídani vypijeme hrnek čaje - hrnek vymyjeme a nalijeme do něj stejné množství vody a změříme v plastové odměrce. Tu potom přelijeme do plastové láhve, kde vyznačíme množství vypité tekutiny v ml a dále v l. Na konci dne sečteme celkový objem tekutin přijatých za den. Svá měření zaznamenejte do pracovního sešitu a porovnejte s ostatními spolužáky.

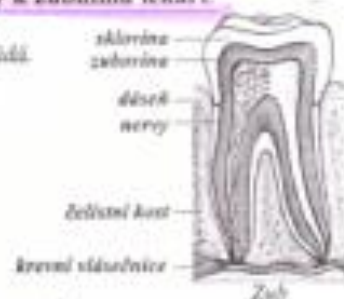
Pečujeme o své zuby

K rozžvýkání potravy nám slouží zuby. Dětem vyroste 20 mléčných zubů, které jim kolem šestého roku začnou vypadávat. Místo nich jim začnou růst zuby druhé, stálé. U většiny lidí jich je 32. Při jejich vylovení nebo poškození, např. zubním kazem, už člověku nikdy nedocestou. Proto o ně musíme důkladně pečovat – čistit je nejméně dvakrát denně (ráno a večer) a chodit na pravidelné prohlídky k zubnímu lékaři.



Prohlédněte si, z jakých částí se zub skládá.

Zuby čistíme bez fláka zubní pastou kolem dásní. Především čistíme plochy zubů nejmenší dostupné.



1. NAPIŠ DO SEŠITU POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU! 59
2. NAPIŠ DO SEŠITU POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU!