

The image shows a variety of fresh vegetables and fruits arranged on a rustic wooden surface. In the top left, there is a blue tray filled with bright green peas. To its right is another blue tray containing several small, round potatoes in shades of yellow and red. Below the peas is a blue tray packed with vibrant red cherry tomatoes. On the left side, there are several large, fresh green basil leaves. In the bottom left corner, a cardboard box holds a mix of apples, including one green and several red ones. A single onion is visible at the bottom center.

Zlá životospráva, alebo ako byť FIT!

Vypracovali: Zuzana Mihaliková
Mária Ondrejová

Trieda: 3.C

Viete čo sa doporučuje k prevencii civilizáčnych chorôb?



Healthy Living




**KEEP
CALM
AND LIVE
A HEALTHY
LIFESTYLE**

1. Jedzte výživnú stravu založenú na rozmanitosti potravín predovšetkým rastlinného pôvodu, menej potravín živočíšneho pôvodu.







2. Niekoľkokrát denne jedzte chlieb, obilniny, cestoviny, ryžu a zemiaky. 30-50% vlákniny by malo pochádzať z týchto zdrojov, zvyšok zo zeleniny a ovocia.

3. Jedzte rozmanité druhy zeleniny a ovocia, najlepšie čerstvé z miestnej produkcie, niekoľkokrát cez deň, aspoň 400g denne.



4. Pravidelným primeraným cvičením, najlepšie každý deň, si udržíte hmotnosť v doporučenom rozmedzí BMI s hodnotami 20-25.





5. Kontrolujte príjem tuku. Nemal by presiahnuť 30% denného prísunu energie, uprednostňujte nenasýtené tuky rastlinného pôvodu.

6. Nahradzujte tučné maso a masové výrobky rybami, hydinou a strukovinami.

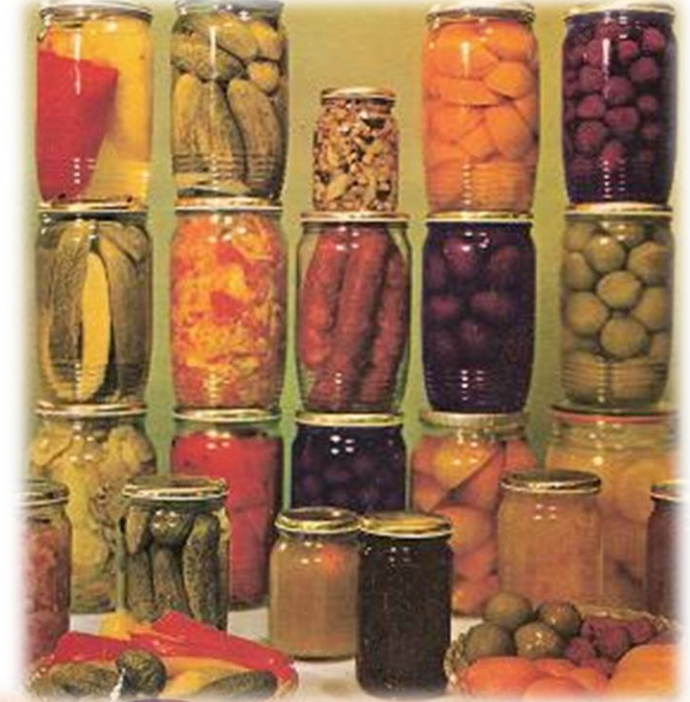


7. Konzumujte nízkotučné mlieko a mliečne produkty (kefír, kyslé mlieko, jogurty, syry), ktoré majú nízky obsah tuku a soli.



8. Vyberajte potraviny s nízkym obsahom cukru. Rafinovaný cukor jedzte striedmo, obmedzujte konzumáciu sladených nápojov a sladkostí.





9. Voľte stravu s nízkym obsahom soli. Celkový príjem by nemal presahovať 1 čajovú lyžičku denne (6g) včítane soli obsiahnutej v chlebe, údených a konzervovaných potravinách.

10. Pri konzumácii alkoholu obmedzte jeho príjem maximálne na 2 nápoje denne, každý s obsahom alkoholu najviac 10 gramov.





11. Častejšie pripravujte jedlo na pare, varením a dusením. Znižujte podiel pridanej soli, cukru a tuku.

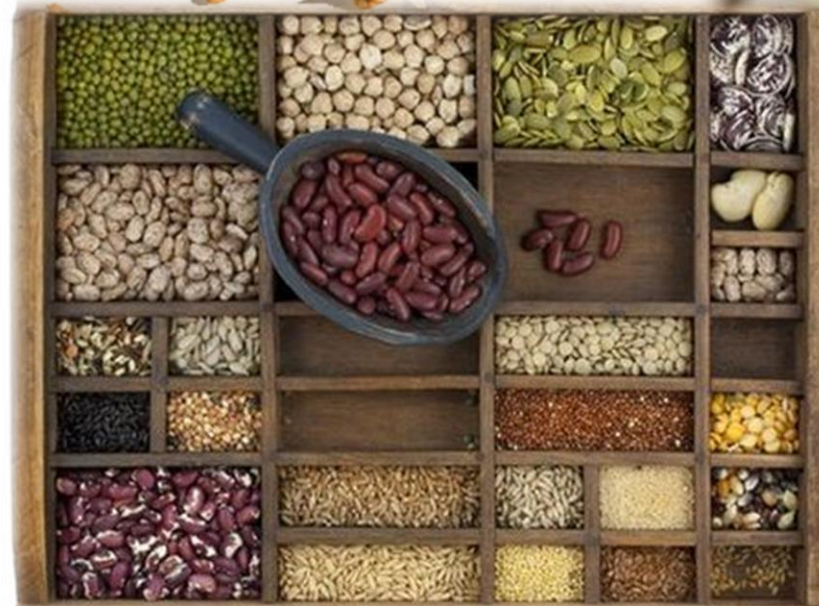
12. U detí sa snažte o výživu kojením po dobu 6 mesiacov.



Antioxidanty, ovocie a najmä zelenina



Strukoviny, celozrnné obilniny a cereálie



Pomôcť si môžete prehľadnou schémou:

1. raňajky, obed, večera - 150-200g čerstvej miešanej zeleniny
2. desiata, olovrant - 150-200g čerstvého ovocia
3. na raňajky 20-30g a počas dňa prípadne ešte ďalších 20-30g celozrnných cereálií s nízkotučným mliekom, alebo jogurtom
4. denne 1-2 porcie zo sóje, najhodnotnejšej zo všetkých strukovín vo forme sójového mlieka, jogurtu, syra, alebo nátierky
5. dodržiavať pitný režim, 2-3 litra tekutín, najlepšie nesladená, nesýtená minerálka, čaj, zeleninové alebo ovocné šťavy



Zdroje:

- <http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/zemiaky-su-istota/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/ako-si-vyberat-potraviny/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/obilniny-na-kazdy-den/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/cukor-a-jeho-nahrady/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/nezdrave-potraviny/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/jahody-ovocie-lasky/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/letna-morusa/>
<http://stromzdravia.sk/zdrave-potraviny/tuniak-je-skvela-ryba/>
- Obrázky:
<http://yourlighterside.com/wp-content/uploads/2014/11/healthyliving.gif>
<http://siklusair.com/wp-content/uploads/2014/05/Several-Benefits-of-Living-a-Healthy-Lifestyle-You-Have-to-Know.jpg>
<http://i.huffpost.com/gen/1350472/thumbs/o-HEALTHY-LIFESTYLE-facebook.jpg>
<http://cache2.asset-cache.net/gc/143917949-athletic-woman-running-on-bridge-during-gettyimages.jpg?v=1&c=IWSAsset&k=2&d=WR2Bp16H6H0NplvejkKuaTcKaDR9on6GJSJLC4UuwOE%3D>
http://charlotteinthecitydotcom.files.wordpress.com/2012/04/woman-running-outside-14031-medium_new.jpg?w=290
<http://trailaddiction.com/wp-content/uploads/2014/04/Mountain-Biking-Holiday-France-10.jpg>
<http://kingsmead.co.za/site/images/stories/about/snr-sport.jpg>
<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSGcwU2rkT9GTXb2gWvhRwXeLzowq0SGrnwnBO7nBJdSTogxY5NfQ>
https://img1.etsystatic.com/038/1/9569540/il_340x270.634314867_ss02.jpg
https://encrypted-tbn1.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTyIpbewtVjnUCPAeRpLyZV9Ksqk7hIeO0a7xBcs5o58kV2T_teQ

Ďakujeme za pozornosť!



„ Ak ľudia nechajú rozhodnúť vláde, čo je správne jesť a aké lieky užívať, ich telá budú čoskoro v úbohom stave ako sú duše tých, ktorí žijú v tyranii. “

Viete rozoznat' ?!

