

## POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

### TEXT 1: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Výživová doporučení a obecné zásady snižující riziko vzniku civilizačních onemocnění: Udržujte si přiměřenou tělesnou hmotnost. Denně se pohybujte rychlou chůzí nebo cvičte. Jezte pestrou stravu, rozdělenou do 4–5 denních jídel, nevynechávejte snídani. Každé jídlo by mělo obsahovat výrobky z obilovin (tmavý chléb a pečivo, přílohy z celozrnné mouky, ovesné vločky, rýži), brambory nebo luštěniny – ty tvoří základ naší stravy. Každý den také konzumujte dostatečné množství zeleniny a ovoce (zeleniny více než ovoce, protože obsahuje více minerálních látek a vitamínů a méně cukru než ovoce). Další doporučenou skupinou potravin jsou libové maso, drůbež, ryby, vejce, mléko a mléčné výrobky, zejména zakysané. Omezte naopak množství tuku v potravě (máslo, sádlo, olej, tučné maso, masné a mléčné tučné výrobky, chipsy, čokoládové výrobky) a snižujte příjem cukru zejména ve formě slazených nápojů, sladkostí, kompotů a zmrzliny. Omezujte příjem kuchyňské soli a potravin s vyšším obsahem soli (chipsy, solené tyčinky a ořechy, slané uzeniny a sýry). Při tepelném zpracování dávejte přednost šetrným způsobům (vaření, dušení), omezte smažení a grilování. Nezapomínejte na pitný režim, denně vypijte minimálně 1,5 l tekutin.

*Upraveno podle: Fórum zdravé výživy. Zdravá 13,*

*[http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEivov%C3%A11\\_doporu%C4%8Den%C3%AD](http://www.wikiskripta.eu/index.php/V%C3%BD%C5%BEivov%C3%A11_doporu%C4%8Den%C3%AD)*

### OTÁZKA 1: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jednotlivé potraviny nebo jejich skupiny můžeme zařadit do tzv. potravinové pyramidy. Naše potrava by měla být hlavně pestrá a obsahovat během dne 4–5 porcí potravin z každého patra pyramidy. Přitom platí, že čím je potravina umístěna ve vyšším patře, tím je porce menší.

Doplňte do pater potravinové pyramidy jednotlivé uvedené potraviny tak, aby v základu pyramidy byly potraviny, kterých bychom měli sníst během dne nejvíce, a v posledním patře pak ty, které jsou pro zdraví nejméně vhodné a měli bychom je jíst spíše výjimečně a v malém množství.

