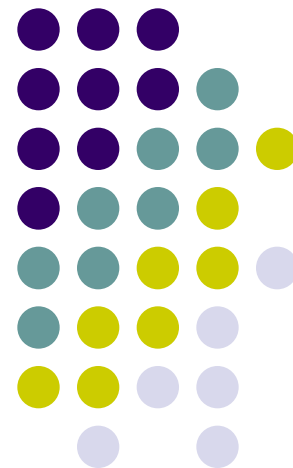




VÝŽIVA





Doporučené studijní materiály:

- <http://pav.rvp.cz/>
- www.viscojis.cz/teens/
- BLATNÁ J. a kol. **Výživa na začátku 21. století.** Praha : Společnost pro výživu, 2005.
- MUŽÍK V. (ed.). **Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole.** Brno : Paido, 2007.
- www.vyzivaspol.cz
- www.szu.cz
- www.szu.cz/manual-prevence-v-lekarske-praxi
- www.foodnet.cz
- www.bezpecnostpotravin.cz



Výživa



- vnější faktor prostředí, uplatňuje se při vzniku, ale i prevenci onemocnění, asi ze 40 % (Tláškal)
- rizikový faktor i protektivní (ochranný) faktor životního stylu
- nevhodná výživa se významně podílí na vzniku chronických neinfekčních onemocnění (dříve nazývaných civilizačních nemoci) a na úmrtnosti

Poznámka:

Výživa přímo ovlivňuje obezitu a nadváhu, cukrovku 2. typu, nemoci srdce a cév, osteoporózu a některá nádorová onemocnění. (Srdečně-cévní onemocnění jsou nejčastější příčinou úmrtí v ČR.)

Zásady správné výživy



Správná výživa = příjem potravy + pohybová aktivita

- Správná výživa je taková výživa, která tělu zajistí pravidelný a dostatečný přísun energie a všech živin, které jsou důležité pro zdravý růst a vývoj organismu a tím slouží k udržení dobré kondice po celý život.
- Správná strava je vždy pestrá a pravidelná (5 denních jídel) a zároveň připravená podle všech hygienických zásad a pravidel.

Šest priorit v oblasti výživy



- <http://pav.rvp.cz/>

http://pav.rvp.cz/filemanager/userfiles/Edukacni_materialy/1_pohyb_a_vyziva_web.pdf

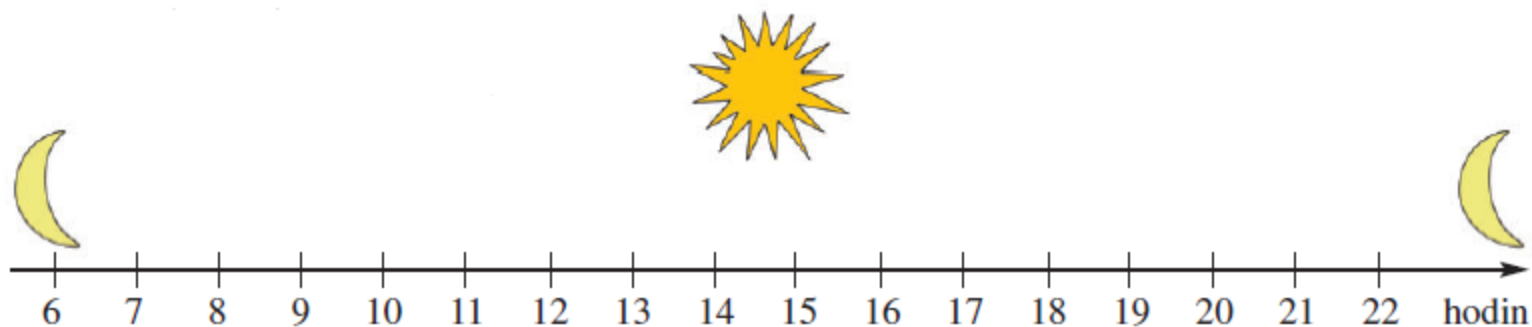


(SEBE)HODNOCENÍ VÝŽIVOVÉHO CHOVÁNÍ – DLE PaV, 6 OTÁZEK – 6 BODŮ

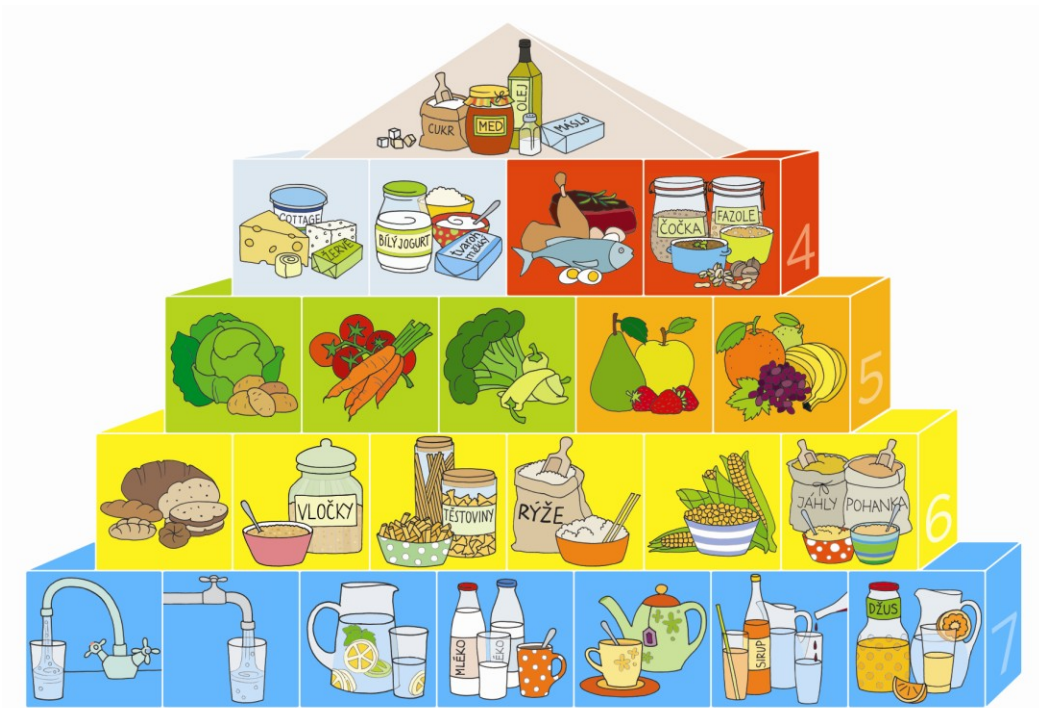
Pozn.: vychází z hodnocení výživového chování „Nutriční skóre“ WHO

1. Měl/a jste pravidelnou stravu?

Jednotlivá jídla byla od sebe vzdálena maximálně 3 hodiny. Mezi jídly jste nepojídali, výjimkou mohlo být ovoce či zelenina.



2. Byla alespoň 3 vaše jídla složena ze všech pater pyramidy?



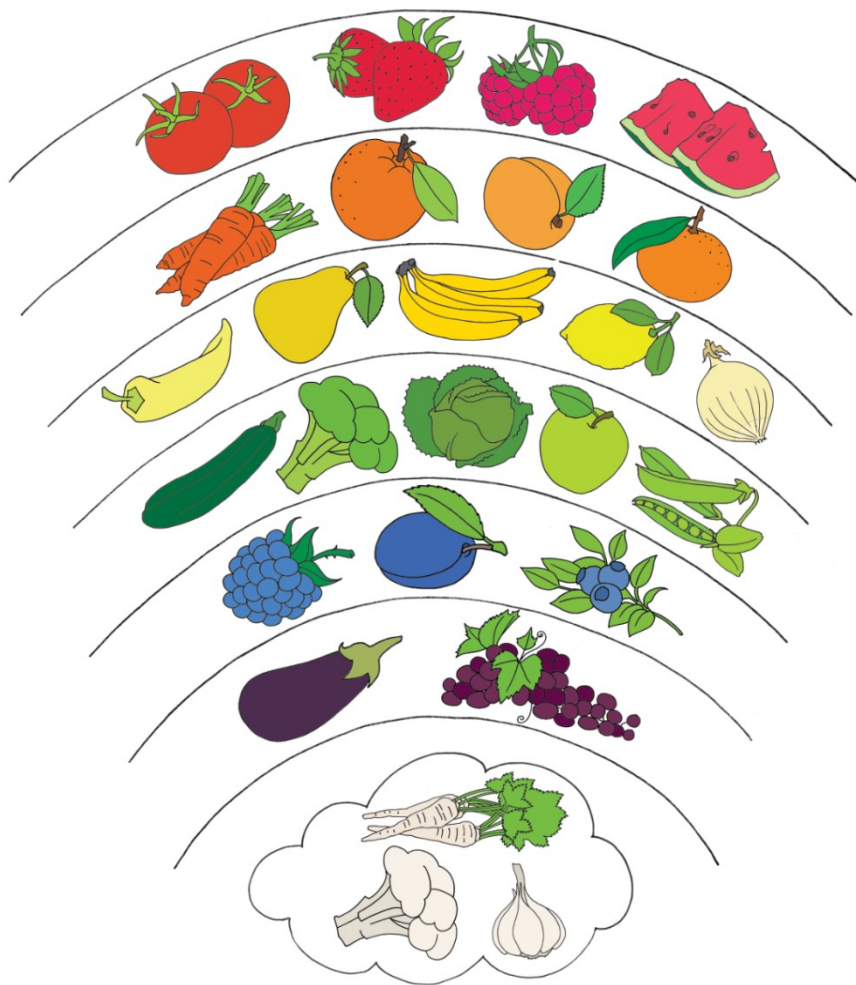
3. Vypil/a jste nejméně 7 sklenic či hrnků vhodných tekutin o objemu vlastní sevřené pěsti?



Vhodné tekutiny: voda, slabé čaje nebo jen mírně ochucené tekutiny, mléko a mléčné nápoje



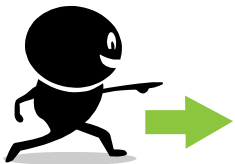
4. Snědl/a jste nejméně 5 porcí ovoce a zeleniny velikosti sevřené pěsti?



5. Snědl/a jste 2 porce mléčných výrobků?



6. Byl/a jste střídmy/á v konzumaci potravin a nápojů z tzv. zákeřných kostek?



VYHODNOCENÍ



- **6 bodů** – Vaše výživa je výborná!
- **5 bodů** – Vaše výživa zasluhuje pochvalu, ale můžete ještě něco zlepšit.
- **4 body** – Vaše výživa je dobrá, ale zkuste být lepší.
- **3 a méně bodů** – Pozor! Vaše výživa nebyla úplně v pořádku. Zkuste to vylepšit.





**PŘESTÁVKA
NA SVAČINU!**