

Spoj čarou, co patří k sobě:

poživatiny	jednotlivé složky stravy (potraviny, pochutiny, nápoje)
potraviny	souhrn látek nutných pro život
pochutiny	produkty rostlinného a živočišného původu (obsahují živiny)
živiny	dodávají potravinám chuť

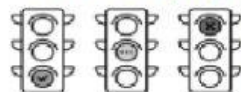
4. Doplňte do tabulky potraviny s vysokým a nízkým obsahem vody.

Potraviny s vysokým obsahem vody	Potraviny s nízkým obsahem vody

5. Za určitých podmínek může docházet k vyšším ztrátám vody z těla.

Napište, ve kterých situacích jste potřebovali vypít více vody než obvykle:

6. Nejlepším nápojem je kvalitní pitná voda, nesycená (bez bublinek), bez sladidel. Do tabulky vyznačte využitím barev semaforu:



červeně – nápoje, které bychom měli pít jen výjimečně nebo kterým bychom se měli vyhybat
oranžově – nápoje, kterými můžeme zpestřit pitný režim, ale neměli bychom je konzumovat často
zeleně – nápoje, které jsou vhodné k pravidelnému pití

- | | |
|--|--|
| ☐ kolové nápoje | ☐ silně slazené nápoje |
| ☐ slabě slazené jemně perlivé nápoje | ☐ neslazené kávovinové nápoje |
| ☐ neslazená neperlivá voda | ☐ neslazené jemně perlivé vody |
| ☐ alkoholické nápoje | ☐ slazené perlivé nápoje (sycené) |
| ☐ vodou ředěné 100% ovocné šťávy | ☐ slabé bylinné čaje |
| ☐ sladké limonády | ☐ energetické nápoje |
| ☐ slabě slazené nápoje | ☐ neslazené slabé pravé čaje (zelený, černý) |
| ☐ neslazené ovocné čaje | ☐ ovocné nektary |

Doplň a spoj čarou, co patří k sobě.

V _ Á _ P _ N _ Í _ K _
F _ O _ S _ F _ O _ R _
D _ R _ A _ S _ L _ Í _ K _
Ž _ E _ L _ E _ Z _ O _
S _ O _ D _ Í _ K _
H _ O _ Ř _ Č _ Í _ K _

pro tvorbu červených krvinek
zadržuje tekutiny v těle, má vliv na trávení a krevní působí antistresově
pro činnost srdce, zabraňuje únavě
pro tvorbu kostí a zubů

Možnosti, které představují **správnou životosprávu** označ ☒ a možnosti, které představují **nesprávnou životosprávu**, označ ☐.

- ☐ Pravidelně sportujeme, protože pohyb pomáhá trávení.
- ☐ Jíme, kdy chceme a kolik chceme.
- ☐ Naše strava by měla obsahovat jen bílkoviny.
- ☐ Večeříme alespoň dvě hodiny před spaním.
- ☐ Neměli bychom jíst hodně cukrů a tuků.
- ☐ Jíme pravidelně, 5krát denně.
- ☐ Jíme ve velkých množstvích, abychom neměli hlad.



I. V tabulce vyberte pole se skupinou činností, v níž všechny aktivity považujete za součást zdravého životního stylu.

U ostatních skupin navrhnete změny, které by podporovaly zlepšení zdravotního stavu člověka.

A	pravidelné stravování	
	občasné kouření	
	dodržování pitného režimu	
B	vhodné střídání práce a odpočinku	
	intenzivní pohybová aktivita alespoň 3krát v týdnu	
	časté zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku	
C	pohybová aktivita ve znečištěném životním prostředí	
	příležitostné pití alkoholických nápojů	
	časté přejídání	
D	sportovní činnost maximálně hodinu jednou za týden	
	dostatek spánku	
	pravidelné pití slazených nápojů	

Uveďte činnosti týkající se stravování, které jsou součástí zdravého životního stylu: