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

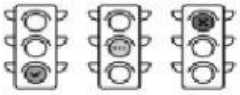
4. Doplňte do tabulky potraviny s vysokým a nízkým obsahem vody.

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 vyhýbat
oranžově – nápoje, kterými můžeme zpestřit pitný režim, ale neměli bychom je konzumovat často
zeleně – nápoje, které jsou vhodné k pravidelnému pití

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

Doplň a spoj čarou, co patří k sobě.

V_Á_P_N_Í_K_	pro tvorbu červených krvinek
F_O_S_F_O_R_	zadržuje tekutiny v těle, má vliv na trávení a krevní
_D_R_A_S_L_Í_K_	působí antistresově
_Ž_E_L_E_Z_O	pro činnost srdce, zabraňuje únavě
S_O_D_Í_K	pro tvorbu kostí a zubů
H_O_Ř_Č_Í_K_	

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 <u>všechny aktivity</u> považujete za součást zdravého životního stylu.

U ostatních skupin navrhněte 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: