

Autor: Natálie Vontorová

Zdravý životní styl

1. Co nejvíc ovlivňuje zdraví lidí? _____, _____, _____
2. Kolik hodin denně bychom minimálně měli strávit spánkem?

3. Jaké tři makroživiny jsou nejdůležitější? _____, _____ a

4. Co pro tebe znamená cítit se zdravě a fit?

5. Jak se nazývá psychická nemoc, při které je dotyčný závislý pouze na zdravé stravě? _____
6. Existuje kromě fyzického zdraví ještě nějaké? _____

Která tvrzení jsou správná? ANO/NE

Ryby bychom měli jíst minimálně jednou týdně.

ANO – NE

Hýbat bychom se měli minimálně jednu hodinu denně.

ANO – NE

Po každém jídle by měl být dezert.

ANO – NE

Součástí každého jídla má být zelenina nebo ovoce.

ANO – NE

Své tělo vyživujeme nejčastěji nezpracovanými potravinami.

ANO – NE

Potraviny bychom měli rozdělovat na zakázané a povolené.

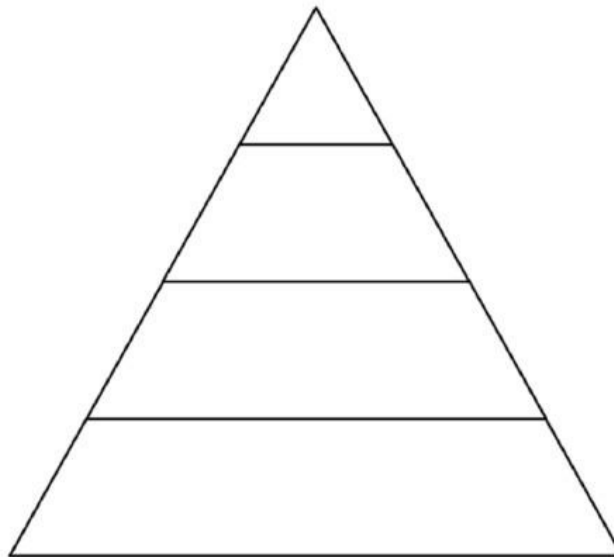
ANO – NE

Měli bychom jíst pravidelně, nejlépe 4x-5x denně.

ANO – NE

Seřaďte druhy jídel do pyramidy
dle důležitosti.

- Obiloviny
- Zelenina a ovoce
- Mléko a mléčné výrobky,
maso
- Cukry a tuky



Zakroužkuj správnou odpověď:

Když se mi kamarád svěří s tím, že začíná mít problém s jídlem tak:

- a) Nechám to tak, budu dělat, že mě to nezajímá.
- b) Budu se mu sám/a snažit pomoci.
- c) Prodiskutuji to s ním a začneme to řešit s odbornou pomocí.

Vidím, že moje kamarádka vyhazuje svoji svačinu do koše, já:

- a) vytáhnu ji a sním ji, mám hlad
- b) zeptám se jí, zda nemá nějaký problém
- c) sdělím to učitelce

Zhoršila se mi pleť, mění se mi nálada, přibírám nebo hubnu tak:

- a) hodím to za hlavu
- b) začnu hledat viníka a zkusím zlepšit své stravovací návyky
- c) strava to neovlivní