

Zdravověda



JÍDELNÍČEK A PITNÝ REŽIM

Pitný režim

Lidské tělo je z velké části tvořeno vodou v různé formě a pro jeho správné fungování, růst a vývoj je nutné dodržovat pitný režim. Pitný režim znamená doplňování tekutin do těla během dne. Zkus do tabulky doplnit, kolik přibližně by měli lidé vypít denně tekutin vzhledem ke svému věku.



3-5 let

6-10 let



11-14 let

15 let a více



Denní potřeba tekutin se samozřejmě mění v závislosti na počasí, když je horko, je nutné vypít více tekutin, než když je zima, protože v horku dochází k větším ztrátám tekutin potem a dechem.

Dále potřeba tekutin závisí na fyzické aktivitě. Při zvýšené aktivitě je nutné pamatovat, že tělo má vyšší spotřebu tekutin. I vyšší tělesná hmotnost se pojí s vyšším příjmem tekutin.

V rámci dodržování správného pitného režimu je důležité nejen množství tekutin, ale i to, jaké tekutiny volíme. Vyber z následujících ty vhodné, méně vhodné, a naopak ty nevhodné.

minerální voda

šťáva

ochucená
minerální voda

alkohol

čaj

čistá voda

kafe

cola

PITNÝ REŽIM

PÍŠE A KRESLÍ: PÍDÝ



Jídelníček

Stejně tak jako tekutiny jsou pro lidský život nezbytné i potraviny. Strava se skládá z těchto složek: bílkoviny, sacharidy, tuky, vláknina, minerální a stopové prvky, vitamíny. Aby lidské tělo správně fungovalo a abychom byli jsme zdraví, je nutné jednotlivé složky přijímat všechny, a hlavně ve správném poměru. Doplň do tabulky ke složkám potravy, v jakých potravinách se nacházejí.

| | |
|---------------|--|
| bílkoviny | |
| sacharidy | |
| tuky | |
| vláknina | |
| stopové prvky | |
| vitamíny | |

Bílkoviny – jsou důležitou stavební a transportní látkou v lidském těle, nachází se především v mase, mléčných výrobcích nebo ve vejcích.

Sacharidy – jsou zdrojem krátkodobé energie. V jídle jsou obsaženy v cukru, pečivu, těstovinách, sladkostech, ale třeba i v ovoci.

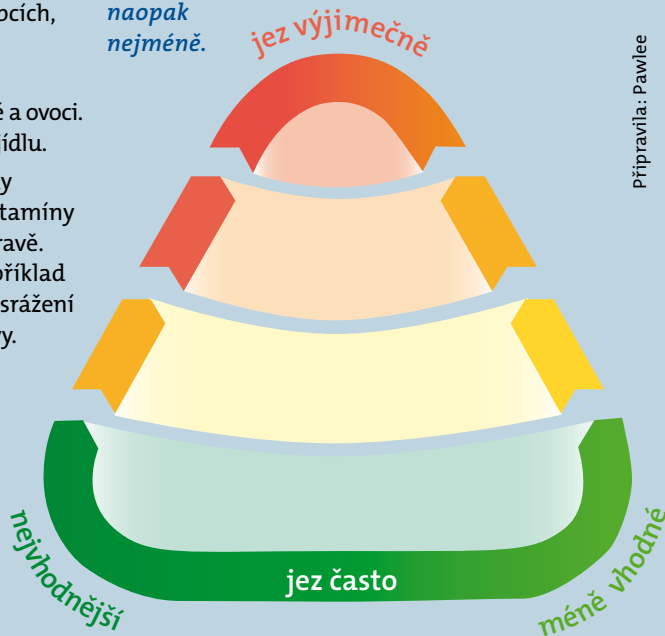
Tuky – mají taktéž funkci zásobárny energie a podílí se na štěpení vitamínů. V potravinách jsou tuky obsaženy především v tučném mase, tučných mléčných výrobcích, ale i v některých luštěninách a ořeších.

Vláknina – vláknina se významně podílí na trávení a zpracování stravy. Je obsažena především v zelenině a ovoci. Proto bychom měli jíst zeleninu a ovoce ke každému jídlu.

Vitamíny – vitamíny jsou stejně jako ostatní složky potravy nezbytné pro život. Lidské tělo nedokáže vitamíny samo vyrobit, a proto je nezbytné je přijímat v potravě. Vitamíny mají celou řadu funkcí, patří mezi ně například vstřebávání minerálů a tvorba barviv, podílejí se na srážení krve, růstu nebo na štěpení ostatních složek potravy.

Stopové prvky – jsou prvky, které se v minimální míře vyskytují v lidském těle a jsou nezbytné pro jeho růst a správný vývoj. Stejně jako u vitamínů si je tělo nedokáže vyrobit samo a jejich příjem je závislý na potravě. Mezi stopové prvky řadíme například železo, měď, zinek, selen a další.

Doplň správně pyramidu potravin podle toho, které bys měl jíst nejvíce a které naopak nejméně.



Připravila: Pawlee

Odborka

- Vysvětli družině, co je to pitný režim a proč je nutné jej dodržovat, můžeš si namalovat vlastní pyramidu potravin.
- Sestav jídelníček a pitný režim na jednodenní nebo vícedenní výpravu s ohledem na pestrost stravy, výživovou hodnotu a počasí. Jídelníček pak na výpravě družina nebo oddíl vyzkouší. Když splníš tyto body, nech si od vedoucího/patrona podepsat bod 2 UKAŽ SE.

Článek vznikl ve spolupráci se Zdravotní pojišťovnou Ministerstva vnitra ČR



211