

Datum: 4. 1.

Zdravá výživa

= důležitá součást životního stylu pro zachování zdraví

Faktory ovlivňující výživu člověka: věk, zdravotní stav, míra fyzické aktivity, životní filozofie

Vypiš z učebnice, co má obsahovat vyvážený jídelníček (str. 100), a překresli do sešitu výživovou pyramidu (zjednodušeně). Doplň zápis.

Vyvážená strava: správný poměr sacharidů, tuků, vlákniny, vitamínů, bílkovin, tekutin, minerálních látek a stopových prvků



Index BMI = poměr hmotnosti a výšky člověka

Základní příčiny podvýživy: nevyvážená strava, malé množství přijímané potravy, poruchy zažívání

Poruchy související s nesprávnou výživou:

Obezita = nadměrné množství tuku v těle

Bulimie = záchvaty přejídání a následné vyvolávání zvracení

Mentální anorexie = psychická porucha, kdy má člověk potřebu zhubnout (připadá si tlustý)

Alternativní způsoby výživy:

Vegetariánství = bezmasé stravování

Veganství = stravování bez živočišných produktů (vejce, mléko, maso ...)