

Zásady správnej výživy

- Ovplyňuje zdravie človeka

Potrava

1. energetická hodnota(*koľko energie poskytuje potrava*)
2. biologická hodnota(*aké živiny obsahuje*)

Zásady správnej výživy

- konzumovať potravu pravidelne, radšej častejšie a menej (5x denne)
- v príjemnom prostredí, s dostatkom času, dobre prežiť
- posledné jedlo konzumovať 2hodiny pred spánkom
- vhodné aby príjem = výdaj energie
 - príjem>výdaj- obezita(kľby, srdce, cievy, cukrovka)
 - príjem<výdaj- podvýživa
 - ženy(2000-2500 kCal), muži (2500-4000 kCal)
- konzumovať dostatočné množstvo surovej zeleniny a ovocia
- uprednostňovať biele mäso (kuracie, morčacie)
- strukoviny a obiloviny (pohánka, proso, ryža)
- obmedziť tuky (uprednostňovať rastlinné - napr. olivový olej)
- dostatok vlákniny (cereálie, ovocie, zelenina)
- obmedziť solenie
- pitný režim (2- 3l- nie minerálky, sladené, kofeín, chinín)
- vyhýbať sa konzervantom a farbivám
- aktívny pohyb
- obmedziť prázdne kalórie (sladkosti, alkohol, čipsy, sladené nápoje, ktoré majú vysokú energetickú hodnotu, ale žiaden prínos pre telo)
- uprednostniť dobré cukry- med, ovocie, pečivo, ovsené vločky

Potravová pyramída- vyjadruje postavenie jednotlivých zložiek potravy

1. Základňa: pečivo, zemiaky, ryža, obiloviny
2. 1.poschodie: ovocie, zelenina
3. 2.poschodie: mäso, vajcia, mliečne výrobky
4. Vrchol: cukry, tuky

Starostlivosť o tráviacu sústavu

- Dodržiavať zásady správnej výživy
- Dodržiavať hygienu- ruky, zuby, potraviny
- Pravidelná zdravotná starostlivosť (zubár, gastroenterológ)