

## Zdravá výživa

- Ovplyňuje zdravie človeka

### Potrava

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

### Zásady správnej výživy

- Všestranná
- 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
- 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

### Najdôležitejšie zložky potravy- tuky, cukry, bielkoviny, vitamíny a minerály