



Základní škola pod Svatou Horou Příbram

Vedoucí školní jídelny
Lucie Novotná

Tvoje tělo

Tvoje tělo je jako rostlina, která roste a vyvíjí se.
Aby se správně vyvíjela, musíme o ni pečovat.
Jak se staráme o své tělo? Co mu dělá dobře?



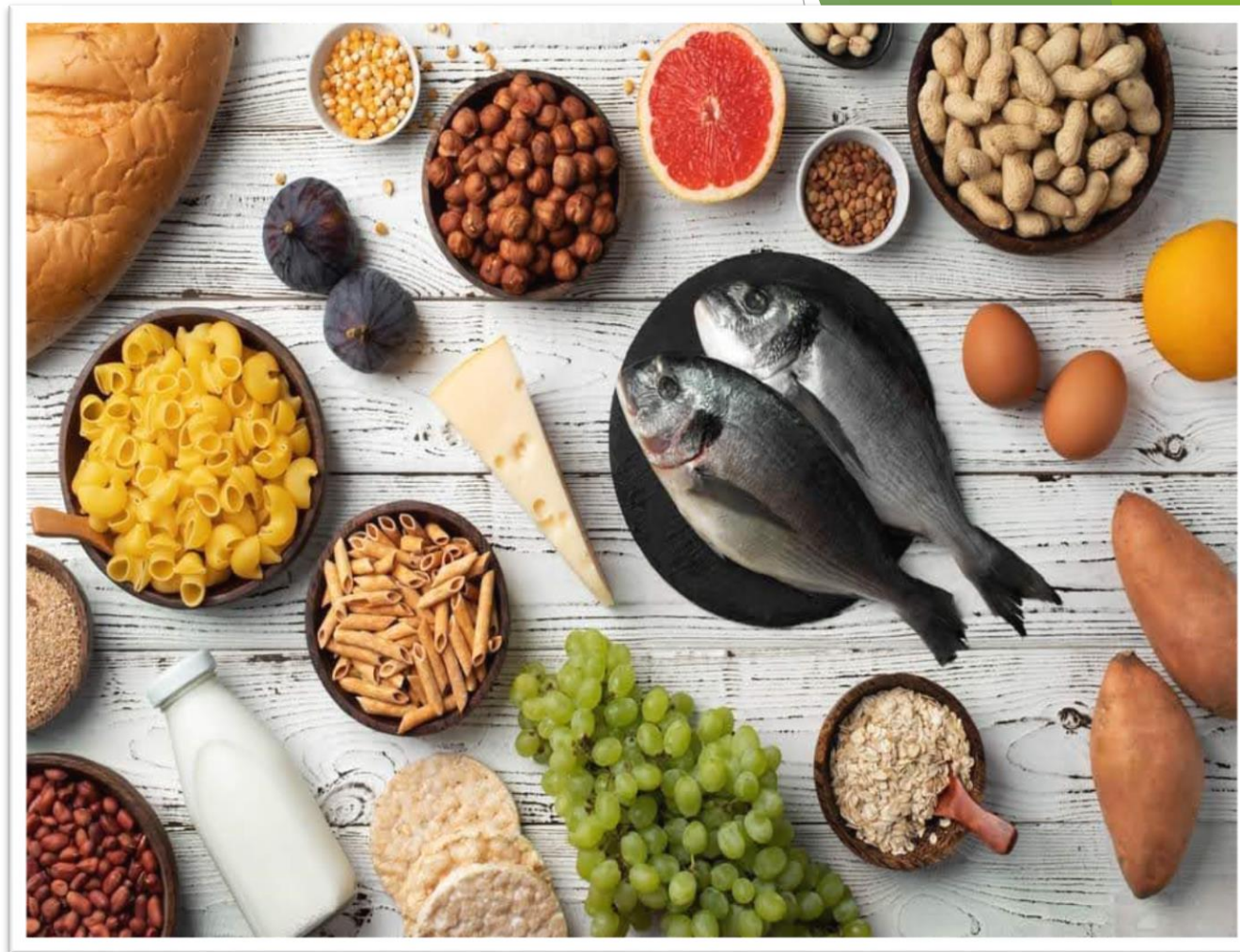
Jak pečujeme o své tělo, aby bylo spokojené?

- Strava
- Sport
- Spánek, relaxace
- Spokojené vztahy



Strava

- ▶ Zdroj energie
- ▶ Důležitá pro správný vývoj našeho těla



Sport

- Sport je hlavně o radosti
- Zlepšuje naši náladu
- Zpevňuje naše svaly, kosti a šlachy
- Zlepšuje výkon našeho srdce



Spánek a odpočinek

- ▶ Regenerace organismu
- ▶ Posiluje imunitu
- ▶ Vliv na funkce mozku - paměť a soustředění



Spokojené vztahy

- Člověk je tvor společenský a potřebuje kamarády, aby s nimi sdílel smích i smutek



Strava - potraviny

- ▶ Skutečné / opravdové
- ▶ Vysoce průmyslově zpracované = chemie



Skutečné potraviny

- Potraviny „přirozené“ a co nejméně průmyslově zpracované
- Ovoce, zelenina, maso, mléko a mléčné výrobky (máslo, tvaroh), obiloviny a celozrnné mouky, ovesné vločky, luštěniny, ořechy, semínka...



Vysoce průmyslově zpracované potraviny

- Obsahují přidané cukry, tuky, umělé přísady a konzervanty
- Sušenky, brambůrky, uzeniny, slazené nápoje...



Slazené nápoje

- ▶ Kupované nápoje mají vysoký obsah cukru, který si ani neuvědomujeme.
- ▶ Vysoké množství cukru způsobuje zubní kazy.
- ▶ Cukr, který se dostane do krve, je signálem, že máme palivo, které je potřeba zpracovat v buňkách. Slinivka břišní vyplaví hormon inzulin, který posílá tuto energii do buněk. Buňky mají však omezenou kapacitu. Prudké výkyvy (hodně cukru v krvi) jsou nebezpečné a vedou k rozvoji cukrovky, jelikož hormon inzulin přestává správně fungovat.
- ▶ Kolik kostek cukru má 0,5l fanty?



Energetické nápoje

- ▶ Velmi vysoký obsah cukru.
- ▶ Vysoký obsah kofeinu je zátěží pro dětský organismus, jelikož kofein neumí zpracovat, tak jako dospělý člověk a má negativní vliv na nervovou soustavu.
- ▶ Vysoký obsah jiných nebezpečných látek (taurin).
- ▶ Po vypití energetického nápoje se zrychlí srdeční frekvence, pocitově se chvíli cítíte skvěle a to hlavně zvýšením cukru v krvi, ale v kombinaci s kofeinem a jinými látkami je to nebezpečný koktejl. Pravidelnější konzumace ovlivňuje spánek, nemoci srdce a způsobuje psychické problémy.



Volba

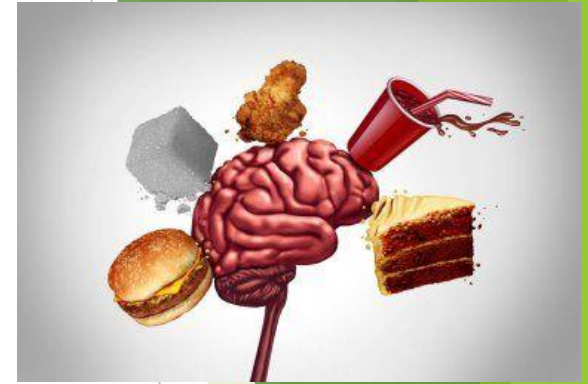


- Každý má volbu, čím vyživuje svoje tělo



Vliv průmyslově zpracovaných potravin a slazených nápojů na naše tělo

- ▶ Tyto potraviny mají velkou dávku jednoduchého cukru a nezdravého tuku
- ▶ Rychlý vzestup energie, ale za krátkou dobu rychlá únava
- ▶ Vliv na mozek - nervozita, agrese, úzkostné stavy
- ▶ Obezita - vliv na zdraví, ohrožení cukrovkou 2. typu...
- ▶ Celkově tyto potraviny / nápoje způsobují nezdravé prostředí v těle



Poznáš rozdíl ???

- ▶ Přidané látky v průmyslově zpracovaných potravinách „podvádí“ naše přirozené chutě. Jsou vyvinuty ve speciálních chemických laboratořích, kde se zkoumá, jak stimulovat naše chuťové pohárky a způsobovat na těchto potravinách závislost. Zároveň je velká snaha, aby tyto polotovary i vizuálně lákaly barvou. To vše kvůli tomu, aby se lépe prodávaly.
- ▶ Přidané látky v těchto potravinách prokazatelně škodí našemu zdraví.



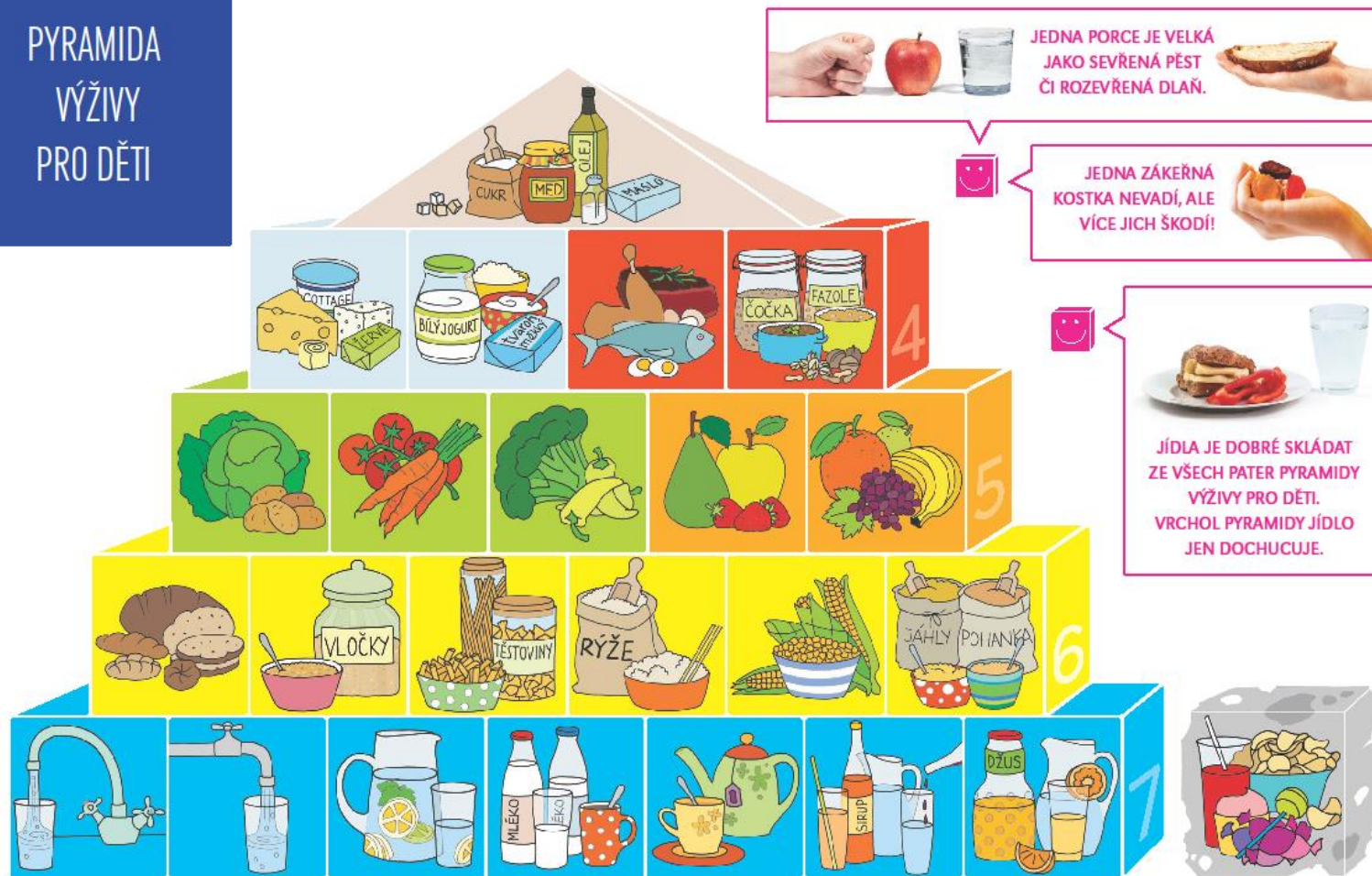
Když se dobře staráme o své tělo, dodáváme potřebné živiny, máme dlouhodobě spoustu energie

► vitalita



Výživová pyramida

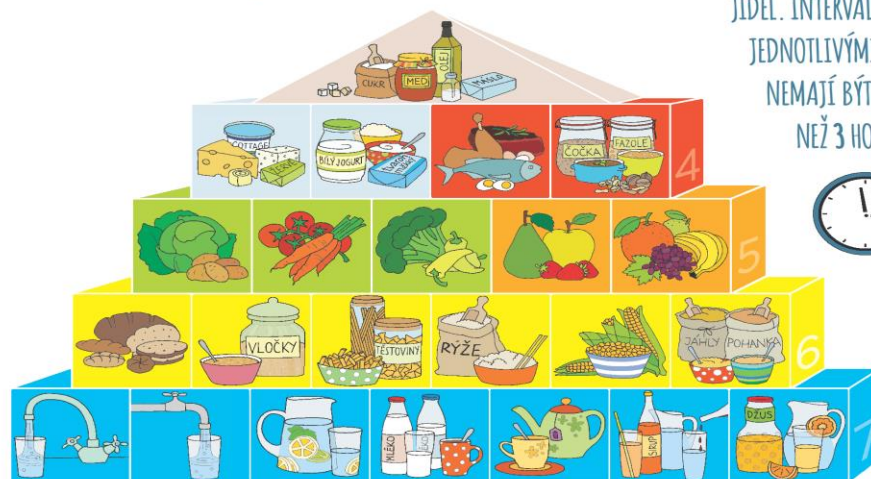
PYRAMIDA
VÝŽIVY
PRO DĚTI



Z pyramidy na talíř

Z PYRAMIDY NA TALÍŘ

JÍDELNÍČEK DÍTĚTE JE
SLOŽEN Z 5-6 DENNÍCH
JÍDEL. INTERVALY MEZI
JEDNOTLIVÝMI JÍDLY
NEMAJÍ BÝT DELŠÍ
NEŽ 3 HODINY.



Pyramida výživy pro děti použita se souhlasem autorů.
Více materiálů na www.pav.rvp.cz
Foto Marek Novotný (www.mareknavotny.com)
Grafické zpracování Radka Sedláčková Cernocká
Vydal Státní zdravotní ústav Praha za finanční
podpory MZ ČR v rámci projektu č. 107/19
„Zdravá školní jídelna III“, NPZ – PPZ 2017



Zdravý talíř

- Obsahuje všechny kostičky z pyramidy



Bílkoviny

- ▶ **Základní stavební látka našeho těla** - svaly, imunita
- **Rostlinné** - luštěniny (čočka, fazole, hrách, cizrna)
- **Živočišné** - maso, ryby, vejce, mléčné výrobky - tvaroh, sýr...



Sacharidy



► ZDROJ ENERGIE a vlákniny

- **Monosacharidy**= jednoduché cukry glukóza (hroznový cukr),fruktóza (ovocný cukr),galaktóza (součást mléčného cukru)
- **Disacharidy** = spojení dvou jednoduchých cukrů (třtinový cukr, náš „domácí cukr“ = sacharóza, mléčný cukr laktóza)
- **Komplexní sacharidy** = **nejvhodnější** - obsahují vlákninu potřebnou pro náš střevní mikrobiom a pomáhají tím též zpomalit vzestup hladiny cukru v krvi, tím nám energie vydrží déle . Obsahují spoustu jiných prospěšných látek.

► Příklady

- Těstoviny, rýže, pečivo, bulgur, quinoa, pohanka, ovesné vločky, zelenina,ovoce
- Lepší volit obiloviny - mouky, pečivo - ve variantě celozrnné = obsahují celá rozemletá zrna a tím více vitamínů, minerálů, enzymů a vlákniny

Tuky

- ▶ Zdroj dlouhodobé energie a součástí všech našich buněk
- ▶ Vhodné tuky
 - Živočišné tuky
 - tuky v mléčných potravinách - tvaroh, jogurt, sýry...
 - tuky z tučných ryb = Omega 3 = přínosné pro náš mozek
 - Rostlinné tuky - olivový olej, řepkový olej, ořechy
- ▶ Nevhodné tuky = oleje přidané do potravin smažením, tučná masa, párky....



Ovoce zelenina

- ▶ Vitamíny = imunita
- ▶ Vlákna = zdravé trávení



Trávicí soustava

- ▶ Trávicí soustava rozkládá potravu na malé částice, které naše buňky využívají k získávání energie



Zdravé trávení

- ▶ Střevní mikrobiom = mikroorganismy žijící v naší trávicí soustavě
 - ▶ Střevní mikrobiom má vliv na zásobování orgánů správnými živinami, imunitu, psychiku (bloudivý nerv mimo jiné propojuje žaludek a střeva s mozkem)
 - ▶ Pokud se náš střevní mikrobiom skládá ze špatných bakterií - potřebné živiny se nevstřebávají ze střeva do těla
-
- ▶ Prebiotika (vláknina) a probiotika (živé bakterie ve střevech) posilují náš střevní mikrobiom
 - ▶ Prebiotika jsou výživou pro probiotika
 - ▶ Probiotika = jogurt, kefír, kysané zelí
 - ▶ Prebiotika = celozrnné obiloviny, zelenina



Pitný režim

- ▶ Voda se podílí na metabolismu buněk, dopravě živin k orgánům a škodlivých látek z těla
- ▶ Důležité pro mozek - lépe se soustředíme



Sportovní výživa



- ▶ PRAVIDELNOST STRAVY ZÁSADNÍ
- ▶ U náročnějšího sportu se vydává více energie.
- ▶ Tuto energii je nutné navíc „dojíst“ . Je důležitý vyšší příjem bílkovin - potřeba pestrost.
- ▶ Pokud energii nedoplníme = nižší sportovní výkon, tělo neroste a nevyvíjí se, větší nemocnost, ztráta vápníku, únavové zlomeniny....
- ▶ Snídaně je nutná. Vhodný je zapečený sendvič se sýrem, vejce (popř. šunkou nejvyšší jakosti), ovesná kaše. Pokud před ranním tréninkem nemáte chuť - rozmixujte např. smoothie s jogurtem / kysanou smetanou, ovocem a dětskými piškoty. Tím si uděláte návyk na snídani.
- ▶ Je potřeba více svačin, druhá večeře - dle náročnosti tréninku.
- ▶ Před sportem ideální svačina s více sacharidy nebo lehce stravitelnými bílkovinami (ovesná kaše s ovocem, ovocná přesnídávka s dětskými piškoty...).
- ▶ Po tréninku - do 40 min nutný pokrm s větším obsahem bílkovin (součástí maso, sýr, tvaroh..rybičková pomazánka....).
- ▶ Večeře velmi důležitá - pokud se nedoplní potřebné živiny, není energie na další den. Maso s přílohou, těstovinové saláty s jinou bílkovinou...
- ▶ Jako druhá večeře ideální s obsahem bílkoviny - kasein, která se pomalu uvolňuje v druhé části noci- tvaroh, cottage, skyr

Pitný režim při sportu

- ▶ Při sportu důležitý zvýšený příjem tekutin.
- ▶ Minerálky doplňují ztrátu minerálu při sportu.
- ▶ Voda „ochlazuje svaly“, je součástí kvalitního sportovního výkonu.
- ▶ Každá svalová práce potřebuje hodně vody.



Snídaně

- Vejce, pečivo, zelenina
- Ovesná kaše s ovocem
- Banánové smoothie s vločkami



Svačina

- Sendvič
- Jogurt s ovocem a vločkami
- Ovoce, ořšky



 Jídlo.cz



Zdravé svačinky v naší škole

- Tvoříme si svačinky



Oběd

- Důležitá součást dne většinou ve školní jídelně

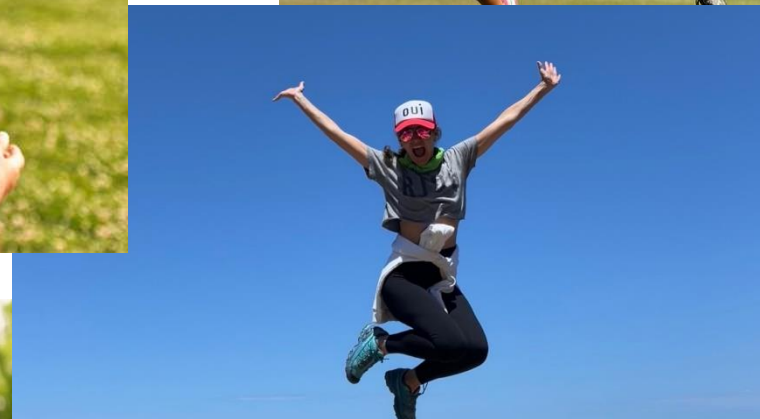


Večeře

- ▶ Doma s rodinou
- ▶ Těstoviny / brambory/rýže s masem, sýrem / těstovinový salát...
- ▶ Celozrnný chléb s tvarohovou / rybičkovou pomazánkou, sýrem....
- ▶ Zeleninový salát - vždy s bílkovinou (masem či sýrem)
- ▶ Sytější polévka luštěninová či s masem a zeleninou



Péče o tělo= zdraví, radost a energie



Děkuji za vaši pozornost