

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ahoj šestáci,

v sešitě VZ jsme dokončili sexuální výchovu. Proto začněte velkým nadpisem (na novou stranu) a římskou trojkou. Tento výpisek si buď přepište, nebo vytiskněte (kdo má možnost) a nalepte do sešitu. **TERMÍN: do 19. 11. 2020.**

III. ZDRAVÝ ZPŮSOB ŽIVOTA

ZDROJE ENERGIE

- I. CUKRY – RYCHLÝ zdroj energie (banán, čokoláda)
- II. TUKY – ULOŽENÁ ENERGIE do ZÁSOBY (podkožní tuk)
- III. BÍLKOVINY – STAVEBNÍ MATERIÁL (mozek, svaly, kosti, vnitřní orgány)

POTŘEBNÉ LÁTKY PRO TĚLO

1. VITAMÍNY
2. HORMONY – zprostředkovatelé
3. NEROSTNÉ MINERÁLY – železo, hořčík, vápník ...

ZDRAVÁ VÝŽIVA

I. PITNÝ REŽIM

1. 2-3 litry TEKUTIN
2. alespoň 0,2 litru VODY DENNĚ
3. OMEZIT SLADKÉ NÁPOJE (kofola, coca-cola, limonády)
4. NEDOSTATEK – nevolnost, únava, poškození ledvin

II. JÍDLO

1. 5-7 x denně
2. alespoň 2-3 denně ZELENINA a OVOCE
3. LIBOVÉ MASO
4. SLADKÉ – přes den (během sportu)
5. OMEZI TUKY (smažené, tučné, sladké)