



### 12. Jedia deti veľa cukrovínek?

Všetky potraviny majú svoje miesto v zdravej a vyváženej strave. Vráťane tých, ktoré máš určite aj Ty vo veľkej obľube. **Rozumná konzumácia** výrobkov, ako sú chrumky, sladené nápoje, cukrovinky a iné, môže byť súčasťou zdravej a vyváženej stravy, no pozor! Ak máš na ne naozaj chuť, jedz ich s mierou!!!

### 13. Je bezpečné jesť všetko, čo dobre chutí?

Ak skúšaš svoju chuť na určovanie bezpečnosti jedla, veľmi ľahko sa môžeš dostať do problémov. Niekedy môže byť nebezpečný už malý kúsok skúsaneého podozrivého jedla. Pre veľa chorôb spôsobených potravinami platí, že stačí zjesť veľmi malú časť kontaminovaného jedla a následky môžu byť fatálne.



### 14. Čo je to BMI index?

K hodnoteniu zdravej telesnej hmotnosti sa najčastejšie používa index telesnej hmotnosti BMI (z anglického termínu „Body Mass Index“), ktorý určuje vzťah medzi telesnou hmotnosťou a výškou. BMI je bežne používaný lekármi a inými odborníkmi k stanoveniu výskytu podváhy, nadváhy a obezity.



Jeho vzorec:

**Tvoja váha / Tvoja výška<sup>2</sup> v m = Tvoje BMI**



**Informačné centrum mladých  
Banská Bystrica**

**Adresa: Tajovského 30  
975 90 Banská Bystrica**

**e-mail: bb@icm.sk  
web: www.icm.sk**



Vydalo Informačné centrum mladých Banská Bystrica s finančnou podporou MŠVVaŠ SR

**NAJČASTEJŠIE  
OTÁZKY A  
ODPOVEDE O  
ZDRAVOM  
ŽIVOTNOM  
ŠTÝLE**

VYUŽI ŠANCU BYŤ  
INFORMOVANÝ !



**Niekoľko rád o zdravom  
stravovaní, správnej výžive  
a zdravom životnom štýle**



## Stravuješ sa správne ? Máš dostatok pohybu ? Čo je zdravé a čo nie ?

### 14 otázok a odpovedí o zdravom životnom štýle, ktoré by Ťa mohli zaujímať.

#### 1. Aké sú princípy zdravej výživy ?

• Stravuj sa vyvážené, s ohľadom na svoj vek. Strava by mala byť pestrá, zložená z rôznych druhov potravín, konzumovaných v správnom množstve a v priebehu celého dňa.

• Nesnaž sa byť za každú cenu ideálom krásy z časopisov. Diéty a hladovanie sú nebezpečné a ohrozujú Tvoje zdravie! Svoju ideálnu hmotnosť sa snaž udržať tak, že budeš udržovať v rovnováhe príjem energie potravou a výdaj energie fyzickou aktivitou.



• Maj stále na pamäti, že rovnováhu v stravovaní je treba udržiavať dlhodobo.

• Vypi denne aspoň 1 pohár mlieka a aspoň 8 pohárov tekutín!

• Dbaj na správnu ústnu hygienu

a pravidelne absoluj kontrolu u svojho zubného lekára!

#### 2. Existuje všeobecné výživové odporúčanie, ktoré platí pre všetkých ?

Nie. Každý človek má rôzne potreby a nároky na výživu. Stravovanie je potrebné prispôbiť životnému štýlu, chuti jednotlivca a tiež úrovni fyzickej aktivity. Všeobecne platí, že bežná strava by mala obsahovať približne 50 - 55 % sacharidov, 30 % tukov a 10 - 15 % bielkovín.



#### 3. Existuje „ideálna zdravá“ potravina ?

Neexistuje, s jedinou výnimkou, ktorou je materské mlieko. Materské mlieko má ideálne zloženie pre výživu človeka v prvých mesiacoch života. Žiadna iná potravina neobsahuje všetky potrebné živiny. Preto je nevyhnutné, aby Tvoja strava bola pestrá a skladala sa z množstva rôznorodých potravín.

#### 4. Mal by si jesť len trikrát denne?

Vedecké výskumy potvrdzujú, že pojedanie medzi hlavnými chodmi nespôsobuje nadváhu. Ľudia, ktorí sú zvyknutí jesť medzi hlavnými chodmi, prispôsobujú obyčajne celkový príjem energie potrebám svojho tela a svojmu životnému štýlu. Veľkí „jedáci“ si často udržiavajú svoju normálnu hmotnosť, pretože sú veľmi aktívni a nadbytočnú energiu spália športom alebo inou aktivitou. Aby si však nepriberal/a, musí byť táto podmienka splnená.



#### 5. Čo sú sacharidy? Čo sa medzi sacharidy zaraďuje? Ako sa delia?

Existujú dva základné typy sacharidov: jednoduché sacharidy (označované ako „cukry“), ktoré sa nachádzajú napríklad v ovocí (fruktóza), mlieku (laktóza), cukrovej repe a cukrovej trstine (sacharóza) a zložené sacharidy (tiež „polysacharidy“), kam patrí napríklad škrob (ryža, obilniny, strukoviny, zemiaky). V každom prípade platí, že organizmus využíva všetky druhy sacharidov rovnakým spôsobom, teda vždy ich rozloží na glukózu.

#### 6. Aká je funkcia tukov?

Tuky sú zdrojom energie, chránia Tvoj organizmus pred chladom, sú v nich rozpustené niektoré vitamíny (A, D, E, K). Sú tiež zdrojom esenciálnych mastných kyselín, udržiavajú kvalitu Tvojej pokožky, izolujú a chránia vnútorné orgány. Vyvážená strava musí nevyhnutne obsahovať určitý podiel tukov.

#### 7. Koľko tukov by si mal denne skonzumovať?

Tuky predstavujú najkoncentrovanejší zdroj energie (9 kcal/gram). Vo vyvázenej strave by tuky mali tvoriť 30 % Tvojho denného energetického príjmu.



#### 8. Sú tuky škodlivé Tvojmu zdraviu?

Len v prípade nadmernej spotreby. Nadmerná spotreba predovšetkým živočíšnych tukov môže spôsobiť upchávajúce ciev cholesterolom. Tým sa zvyšuje riziko kardio-vaskulárnych ochorení.

#### 9. Aká je funkcia bielkovín?

Bielkoviny sú v správnej výžive nenahraditeľné, pretože tvoria základné stavebné jednotky ľudského organizmu. Sú stavebnou súčasťou kostí, svalov, enzýmov, hormónov. Základom bielkovín, či už rastlinného, alebo živočíšneho pôvodu, sú aminokyseliny. Bielkoviny by mali tvoriť 10 - 15 % denného energetického príjmu. Zdrojom bielkovín je napríklad mäso, mlieko, vajcia, ryby, ale tiež strukoviny, orechy, cereálie.



#### 10. Aká je funkcia vitamínov a minerálov?

Vitamíny a minerály sú organické zlúčeniny nevyhnutné pre zabezpečenie plynulého a bezproblémového fungovania Tvojho organizmu. Napomáhajú pri metabolizme bielkovín, tukov a cukrov. Tvoje telo si ich nedokáže vyrobiť samé, a preto ich získava z potravy. Nedostatok vitamínov môže



viesť k závažným ochoreniam. Rozlišujeme celkom trinásť základných vitamínov. Každý vitamín má svoju špecifickú úlohu a pôsobí prospešne pre určitú časť organizmu.

- Vitamín A pomáha pri obnove buniek a je dôležitý pri tvorbe očného farbiva,
- vitamín B je dôležitý pre metabolické funkcie a tvorbu energie,
- vitamín C pomáha udržiavať zdravé d'asná a posilňuje organizmus v boji s infekciami,
- vitamín D pre kosti a zuby,

#### 11. Aké pozitíva prináša fyzická aktivita?

Znižuje riziko vzniku nadváhy. Preventívne pôsobí proti vzniku rôznych ochorení (obezita, cukrovka, a i.). Zabezpečuje zdravé svaly a kosti, zvyšuje svalovú hmotu. Ale tiež pocit radosti a šťastia, odbúrava depresie a zlé nálady. Tvoje telo potrebuje pohyb, pretože sedavý spôsob života môže viesť k vzniku ochorení a predčasnej smrti.

