



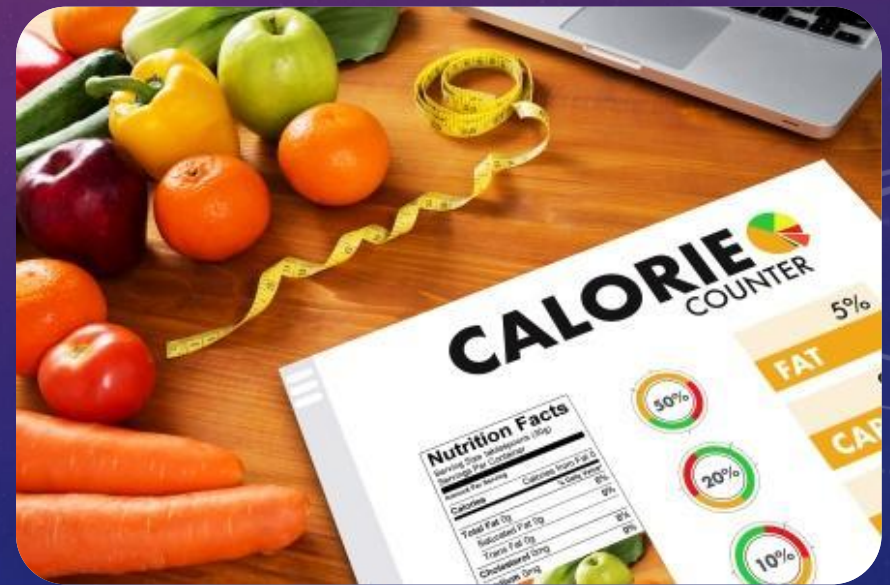
ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY

MGR. LUCIA BREZNIAKOVÁ

GVPT MARTIN

SPRÁVNÁ VÝŽIVA

- Ovplyvňuje zdravie človeka (fyzické aj psychické)



CIEĽ SPRÁVNEJ VÝŽIVY

- Optimálny rast kostry a vývin svalov
- Vhodný vývin a schopnosť organizmu reagovať a prispôbovať sa podmienkami prostredia
- Optimálny výkon a funkcia vyššej nervovej činnosti
- Prevencia vzniku ochorení

POTRAVA

Kvalita potravy

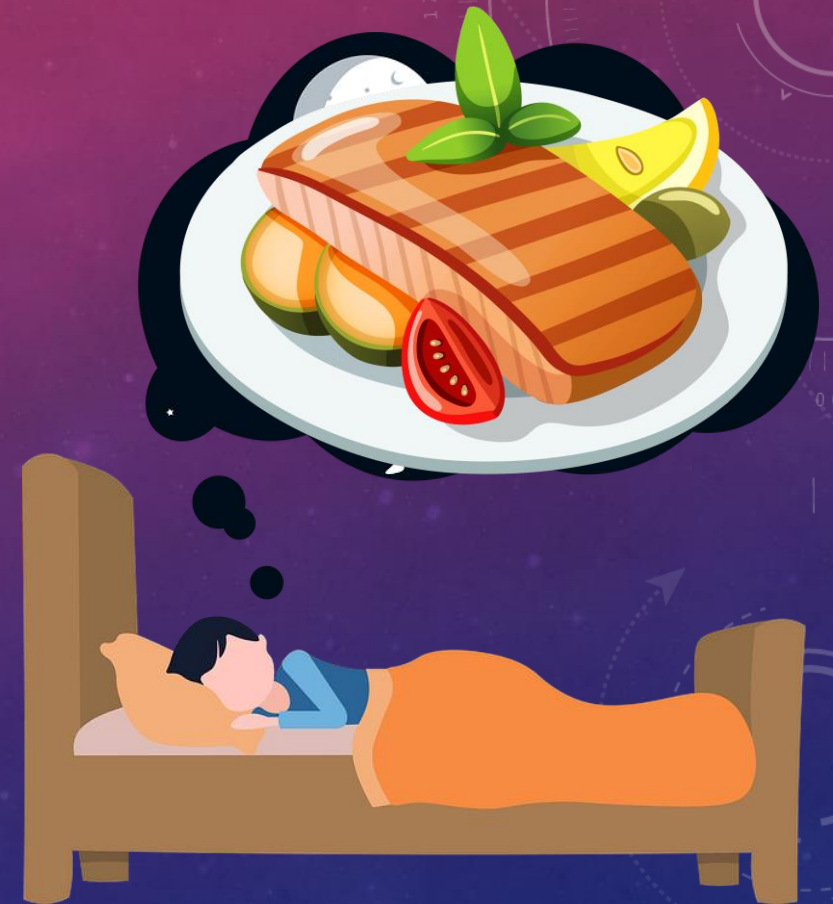
- **energetická hodnota** (koľko energie poskytuje potrava)
- Množstvo potravy je potrebné prispôbiť energetickému výdaju

Kvantita potravy

- **Biologická hodnota** potravy (zastúpenie jednotlivých zložiek v potrave)

ZÁSADY SPRÁVNEJ VÝŽIVY

- konzumovať potravu pravidelne, radšej častejšie a menej (5x denne)- v pauzách 2-3 hod
- v príjemnom prostredí, s dostatkom času, dobre prežiť
- potrava má byť pestrá, zohľadňovať vek, zdravotný stav, fyzickú námahu
- posledné jedlo konzumovať 2hodiny pred spánkom



- konzumovať dostatočné množstvo surovej zeleniny a ovocia
- uprednostňovať biele mäso (kuracie, morčacie)
- strukoviny a obilniny (pohánka, proso, ryža)
- Ryba 2x týždenne



- obmedziť tuky (uprednostňovať rastlinné - napr. olivový olej s vyšším obsahom esenciálnych mastných kyselín)
- dostatok vlákniny (cereálie, ovocie, zelenina)
- obmedziť solenie



- pitný režim (2- 3l- nie minerálky, sladené, kofeín, chinín)
- vyhýbať sa konzervantom a farbivám
- aktívny pohyb
- uprednostniť živočíšne bielkoviny (s esenciálnymi AMK)
až 50%



- 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
- Znížiť konzumáciu monosacharidov(uprednostniť polysacharidy- škrob)



POTRAVOVÁ PYRAMÍDA

- vyjadruje postavenie jednotlivých zložiek potravy



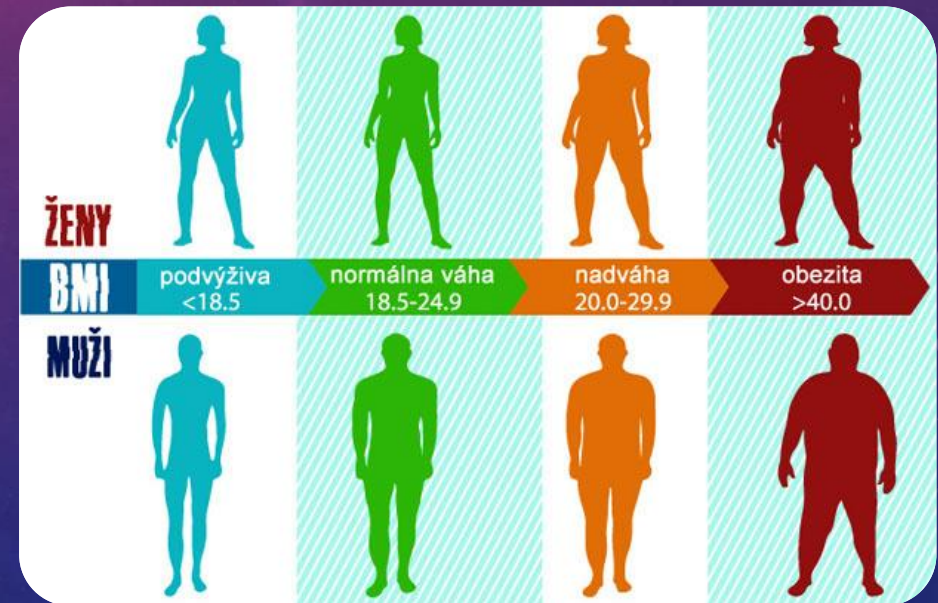
ENERGETICKÁ HODNOTA POTRAVÍN

$$1\text{kcal} = 4,18\text{kJ}$$
$$1\text{kJ} = 0,239\text{kcal}$$

- Množstvo energie, ktoré získa organizmus úplným spálením živín v organizme
- Udáva sa v kilojouloch (kJ) alebo k kilokalóriách(kCal)
- ženy(2000-2500 kCal), muži (2500-4000 kCal)

BMI INDEX

- Body mass index
- index telesnej hmotnosti = pomer váhy a výšky²



- Vhodné, aby **príjem = výdaj energie**

➤ nedodržiavaním zásad správnej výživy dochádza k poruchám zdravého vývinu



HLADOVANIE

- nedostatok živín
- **Príjem < výdaj**
- Organizmus získava energiu zo svojich zásob (tuky, bielkoviny, na konci tuk z očnice, obal obličiek, smrť)
- Spôsobené neprístupnosťou výživy alebo drastickými diétami(anorexia, bulímia)



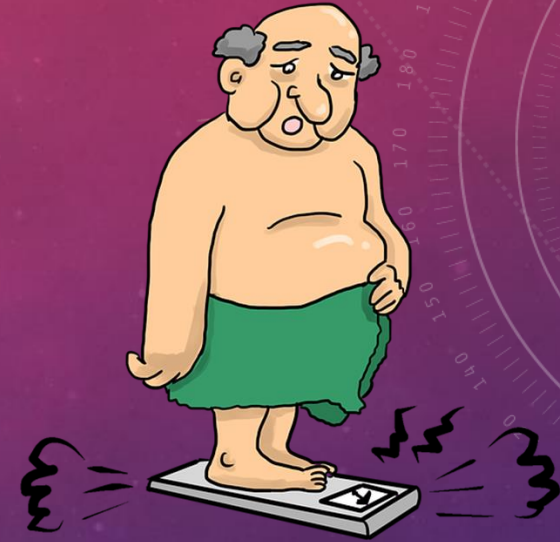
PODVÝŽIVA

- Prísun menšieho množstva živín, nedostatku niektorej základnej zložky (prevažne bielkovín)
- Skrytý hlad
- **Následky**- spomalenie rastu a vývinu (hlavne u detí v Afrike- kwashiorkor)



TUČNOTA (OBEZITA)

- Nadmerný príjem potravy
- **príjem > výdaj**
- Zvýšená pravdepodobnosť srdcovo-cievnych ochorení, poruchy metabolizmu, znížená odolnosť voči infekciám





STAROSTLIVOSŤ O TRÁVIACU SÚSTAVU

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

