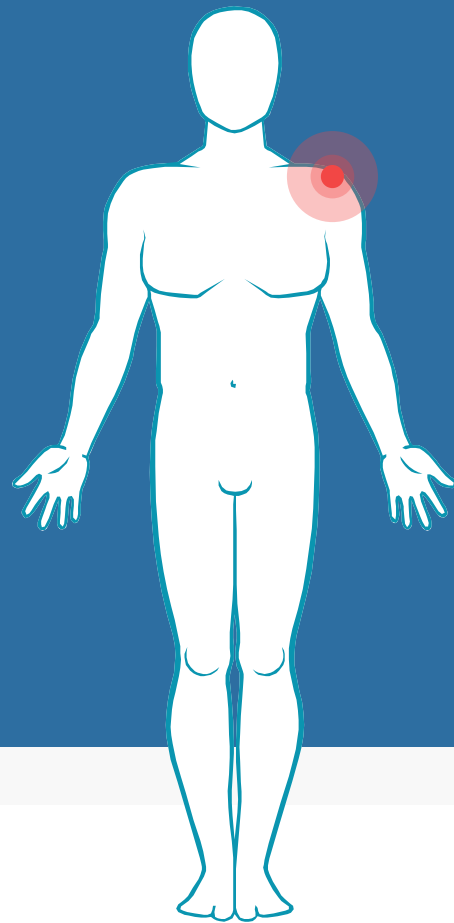


ON-CALL

Digitální výukové zdroje

Šest složek výživy



Správná výživa

- Správná výživa zahrnuje následujících **6 složek**:
 - Vodu
 - Sacharidy
 - Minerály
 - Bílkoviny
 - Vitamíny
 - Tuky



1. složka: Voda

- Reguluje teplotu těla
- Zlepšuje funkci kloubů
- Transportuje kyslík do celého těla
- Doporučuje se vypít alespoň 8 sklenic vody denně



2. složka: Sacharidy

- Jsou zdrojem energie pro naše tělo.
- Nachází se v obilninách, ovoci a zelenině.
- Nadbytek monosacharidů může vést k obezitě, kardiovaskulárním problémům a diabetu 2. typu.
- Ze sacharidů se doporučuje přijímat okolo 50 % celkové denní energie.



3. složka: Minerály

- Existují **2 typy** minerálů:
 - Ty, které potřebujeme ve větším množství, jako je sodík, draslík, vápník, fosfor.
 - Ty, které potřebujeme v menším množství, jako je zinek, železo, chrom, mangan atd.
- Jsou pro tělo nezbytné z hlediska růstu.



4. složka: Bílkoviny

- Mají vliv na tkáňový růst v rozhodných okamžicích (dětství, dospívání ...).
- V těle je najdeme ve svalech, kostech i tělních tekutinách.
- Zdroje bílkovin můžeme získat z vajec, masa, ryb a mléka.



5. složka: Vitamíny

- Nemohou být syntetizovány v těle a je třeba je požívat ve stravě.
- Regulují metabolické reakce.
- Stačí jich malé množství, ale deficit vitamínů vede k onemocněním.



6. složka: Tuky

- Mají špatnou pověst, ale je to nutriční složka, která přispívá ke zdravé stravě.
- Udržují teplotu těla.
- Chrání orgány před zraněním.
- Zaměřte se na jejich získávání ve formě nenasycených tuků, jako jsou ořechy, ořechová másla, semínka, avokádo a olivový olej.





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095