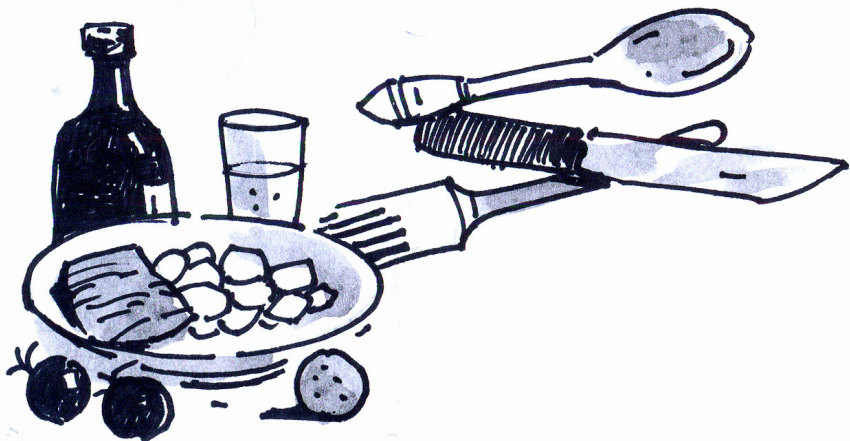


Slovo odborníka

Ako je to so zdravou výživou, sme sa opýtali Petry Rakociovej, ktorá sa zdravému stravovaniu venuje niekoľko rokov.

Zdravá strava znamená dostatočný príjem látok potrebných pre organizmus na plnenie dôležitých životných funkcií. Je veľmi dôležité vedieť, čo naše telo denne potrebuje. V prvom rade je to pitný režim, čiže tekutiny, ale nie sú tekutiny ako tekutiny, pozor sladené vody. Káva, džúsy sa za tekutiny nepovažujú, no dokonca niekedy nie ani minerálka, tu záleží od zloženia a množstva sodíka. Potom je to vláknina, ktorá v tenkom čreve nabopná a na seba nabaľuje toxické látky a potom ich prirodzenou cestou z tela vylučuje. Kde sa nachádza vláknina? No napríklad v ovsených vločkách, zelenine, v ovocí...Ďalej sú to bielkoviny, čiže proteíny, ktoré máme v dvoch formách, a to živočíšne a rastlinné. Dôležité je vedieť správny pomer ich



16. októbra si pripomíname Svetový deň zdravej výživy. Výživa je významný faktor životného štýlu, ktorý ovplyvňuje naše zdravie. Poskytuje nielen krytie základných potrieb energie a jednotlivých živín potrebných pre život, ale je spojená s emóciami, často aj s pocitom uspokojenia.

Naša škola si tento deň pripomenula realizáciou veľmi zaujímavého projektu.

Každá trieda dostala jednu tému týkajúcu sa zdravej výživy (napr. bielkoviny, cukry, šport, ovocie, zelenina,...), ktorú si mala spracovať a pripraviť niečo zaujímavé. Realizácia projektu združila všetkých v triede, každý niečo urobil

– prezentáciu, tajničku, kvíz, súťaž,...v jednej triede sa tancovalo, v druhej zase cvičilo, v inej sa jedlo, jednoducho, každá trieda bola jedinečná a originálna. Dokonca sa aj hodnotilo, ktorá trieda bola najlepšia.

Myslím, že sme sa dozvedeli veľa nových informácií a naučili zopár zaujímavých a chutných receptov a niektorých našich žiakov to možno aj motivovalo k tomu, aby začali zdravo žiť.

Mám pocit, že by sme si mali robiť takéto dni častejšie, veď bolo to predsa super!

SVETOVÝ DEŇ ZDRAVEJ VÝŽIVY