



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ  
STŘEDNÍ ŠKOLA  
POLYGRAFICKÁ

# Člověk a zdravý životní styl

## 3. Pitný režim

[www.isspolygr.cz](http://www.isspolygr.cz)

Vytvořil:  
**Bohumil Smrček**

Integrovaná střední škola polygrafická,  
Brno, Šmahova 110  
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP  
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

### Pitný režim

DUM číslo: 3  
Pitný režim

<b>Škola</b>	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
<b>Ročník</b>	4. ročník (SOŠ, SOU)
<b>Název projektu</b>	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
<b>Číslo projektu</b>	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
<b>Číslo a název šablony</b>	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
<b>Autor</b>	PaedDr. Bohumil Smrček
<b>Tematická oblast</b>	Tělesná výchova – zdravý životní styl
<b>Název DUM</b>	Pitný režim
<b>Pořadové číslo DUM</b>	3
<b>Kód DUM</b>	VY_32_INOVACE_03_TV_SK
<b>Datum vytvoření</b>	20.11.2012
<b>Anotace</b>	Prezentace, která nás upozorňuje na zásady a důležitost pitného režimu.

**Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora**

# Očišťující voda



- Voda má pro život nezastupitelný význam
- Bez vody není život možný
- Význam vody:
  - 1) přináší tělu životní energii
  - 2) odplavuje odpady a toxiny
  - 3) reguluje všechny živiny

**Bez dostatečného množství** vody by potrava ve střevech byla **suchou hmotou**. Za přítomnosti dostatečného množství vody však potrava bobtná a její buňky se porušují, takže se z nich snadněji uvolní živiny.

# Jak se vyhnout dehydrataci ?

- Voda je v mnoha ohledech zapomenutá živina.
- Sice vypijete dost vody na to, abyste se udrželi při životě, možná však nepijete dost vody na to, aby tělo bylo správně zavodněno.
- Možná dostává trvale o něco méně vody, než je optimální množství, a vy si to ani neuvědomujete.
- Jestliže močíte jenom občas a trpíte únavou, letargií, podrážděností **PAK VÁŠE TĚLO NENÍ SPRÁVNĚ ZAVODNĚNO!**

# Kolik máme vypít ?

- Denně se snažíme vypít **2** litry vody
- Horké počasí, namáhavý tělesný pohyb, zvracení, průjem = zvýšení příjmu tekutin
- Děti, které bývají aktivnější než dospělí člověk.
- Průměrné dvouleté dítě by denně mělo vypít přinejmenším **půl litru vody** a tříleté děti by měly vypít alespoň **tři čtvrtě litru vody** denně.

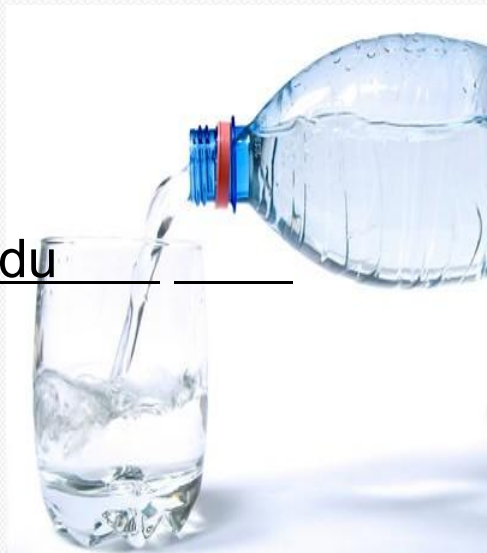


# Co máme pít ?

- Nejlepší způsob, jak dodávat tělu tekutiny je pít obyčejnou vodu
- Lepší voda balená nebo voda z vodovodu?

Výhody balené vody : dobrý zdroj minerálních látek, nerecyklovaná, nekontaminovaná

Výhoda vody z vodovodu: cenová dostupnost, je jí dostatek, není potřeba ji skladovat v ledničce, odpadá problém s ekologickou likvidací plastových láhví, o kvalitě se můžeme informovat u místní vodárenské společnosti.



# Co máme pít ?

- **Nechutná vám obyčejná voda?**

- Upravte si její chuť přirozenými ochucovacími prostředky

(čerstvý zázvor, citronová nebo limetková šťáva, čerstvé mátové lístky atd...)



- Vodu také můžete míchat s ovocnou šťávou, nebo si uvařit bylinkový čaj
- Snažte se omezit nápoje s obsahem kofeinu, protože snižují hladinu tekutin v těle svými močopudnými účinky

# Jak vypít více ?

- Žízeň je užitečný signál, že se máme napít, není však příliš spolehlivým ukazatelem skutečné hladiny tekutin v těle
- Než vůbec pocítíte žízeň, mají už buňky vašeho těla vážný nedostatek vody
- Lepší je pít dříve, než začnete mít žízeň
- Mějte u sebe menší láhev, kterou můžete doplňovat a která vám bude připomínat, že máte pít
- Nebo vypijete větší množství vody nalačno. Pít je vhodnější na lačný žaludek, protože v plném žaludku vám voda může zředit trávicí šťávy a zhoršit schopnost zažívání.





# Citace

MALCOLMOVÁ LORNA LEE. Jak žít zdravě a bez stresu.  
Bratislava: Perfekt, 2003. ISBN 80-8046-239-9

