



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

6. Tipy pro lepší zažívání

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Bohumil Smrček

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

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

Tipy pro lepší zažívání

DUM číslo: 6
Tipy pro lepší zažívání

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Typy pro lepší zažívání
Pořadové číslo DUM	6
Kód DUM	VY_32_INOVACE_06_TV_SK
Datum vytvoření	20.11.2012
Anotace	Prezentace, která rozšiřuje znalosti a zkušenosti z oblasti zažívání.

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

Jezte stravu s vysokým obsahem vlákniny

- Vláknina pomáhá posouvat jídlo skrz zažívací trakt a snižuje riziko vzniku průjmů či zácpy.
- Pomáhá předcházet nemocem jako je divertikulóza, hemeroidy a syndromu dráždivého střeva.
- Pomůže dosáhnout a udržet si zdravou váhu.
- Vlákninu najdete například v ovoci a zelenině, luštěninách, obilninách a celozrnných výrobcích



Snažte se vyhýbat jídlům s vysokým obsahem tuků

- Tučná jídla zpomalují trávicí proces a zvyšují pravděpodobnost vzniku zácpy.
- Na druhou stranu, konzumace potravin s vysokým obsahem vlákniny a k tomu troška zdravých tuků je kombinace, která zažívání udělá dobře.



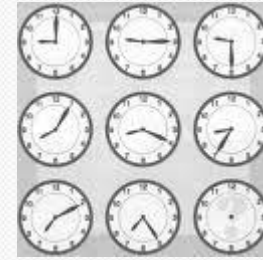
Začleňte probiotika do své stravy

- Probiotika = prospěšné bakterie, běžně se vyskytující v trávicím traktu.
- Pomáhají se zvládnání efektů stresu a špatné stravy.
- Zlepšují vstřebávání živin, posilují imunitní systém.
- Pomáhají s léčbou syndromu dráždivého střeva a jiných podobných nemocí.
- Probiotika najdete především v mléčných výrobcích, jako jsou probiotické jogurty, kefír nebo acidofilní mléka.



Tip číslo 4

Jezte a pijte pravidelně



- Jíst pravidelně a to přibližně ve stejnou dobu každý den, pomáhá trávicí systém udržet ve formě.
- Voda je pro zažívání nezbytná, neboť umožňuje posouvání potravy skrz trávicí trakt.



Tip číslo 5

Dopřávejte si pravidelnou dávku zdravého pohybu

- Pravidelná tělesná aktivita pomáhá jídlu pohybovat se správně skrz zažívací orgány.
- Cvičení vám pomůže získat optimální tělesnou hmotnost, což je rovněž zažívání prospěšné.



Tip číslo 6

Nekuřte, snažte se omezit přílišné pití alkoholických a kofeinových nápojů



- Tyto zlozvyky mohou narušit zažívací funkce a způsobit problémy jako je pálení žáhy, žaludeční vředy, překyselení žaludku, atd..

