

7. – 9. ROČNÍK

ČERSTVÁ PORCIA ÚLOH



Pracovný zošit
o zdravom vzťahu
k jedlu a udržateľnom
životnom štýle





ZODPOVEDNÍ ZA OBSAH:

Skutočne zdravá škola

Skutočne zdravá škola je komplexný program udržateľného stravovania a neformálneho vzdelávania o jedle pre materské, základné a stredné školy. Pomáha školám zaviesť zdravé stravovanie a inšpirovať deti k premýšľaniu o tom, ako jedlo ovplyvňuje ich život aj planétu.

chut' žit'

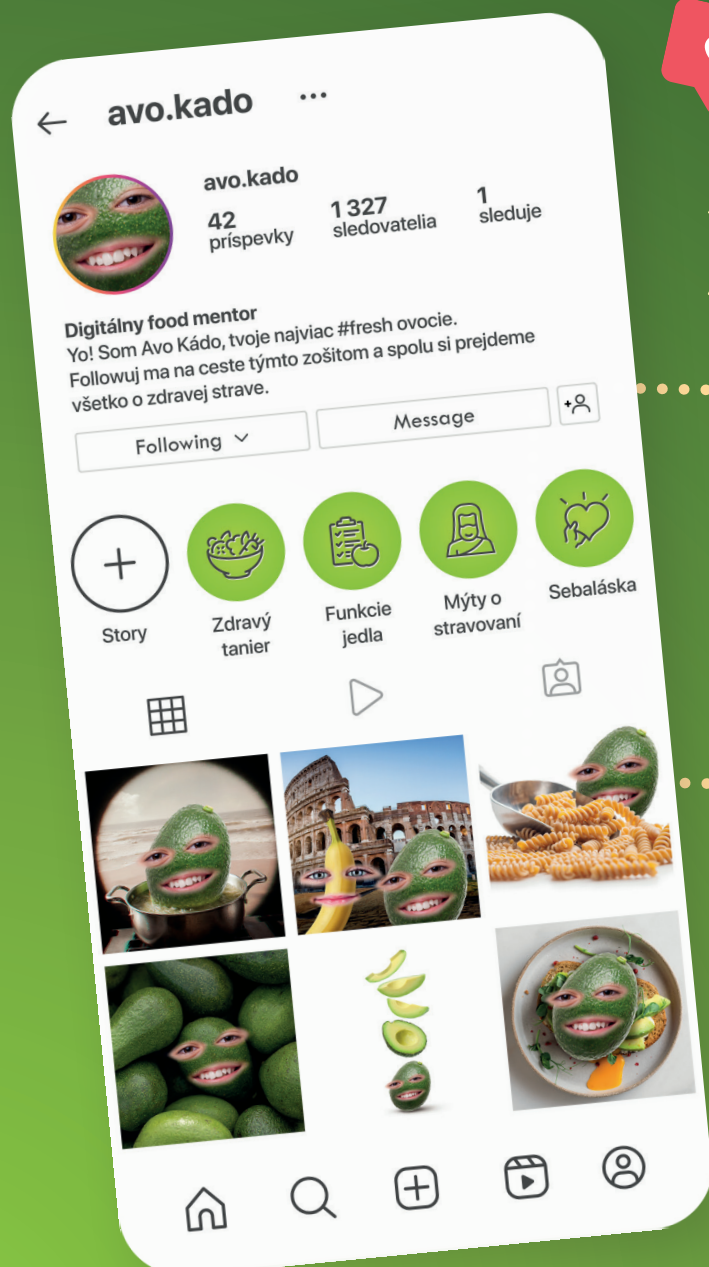


Projekt Chut' žit' pomáha deťom aj dospelým s poruchami príjmu potravy cez aktivity zamerané na priamu pomoc, prevenciu a vzdelávanie, do ktorých sa ročne zapojí viac ako 5 000 ľudí. Ich cieľom je, aby bola odborná pomoc kvalitná, dostupná a proklientská a prevencia prítomná na školách aj v rodinách. Komplexný program prevencie, ktorý sa zameriava na rozvoj zdravého vzťahu k sebe a k jedlu, využilo už viac ako 300 škôl. Viac informácií a vzdelávacích materiálov nájdete na www.chutzit.sk.



AHOJ!

Do rúk sa ti práve dostalo pokračovanie pracovného zošita a s ním aj čerstvá porcia zaujímavých úloh a nových faktov. Pozrieme sa spolu na to, z čoho sa jedlo skladá, čo dáva nášmu telu a prečo je dôležité aj pre tvoju pohodu. Dnes si daj pauzu od scrollovania a pod' si vychutnať niečo výživnejšie pre svoju hlavu.



ZBIERAJ SRDIEČKA!



Na každej strane nájdeš v dolnom rohu obrázkov srdiečok. Za správne zvládnutú úlohu získavaš jedno. Kto ich pozbiera najviac?



**MAXIMÁLNY
POČET SRDIEČOK**

**POČET
ZÍSKANÝCH
SRDIEČOK**





ZDRAVÝ TANIER

ČO NÁM JEDLO DÁVA?

Model Zdravého taniera vytvorili odborníci na výživu zo Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), ako aj z Potravinovej komory Slovenska. Predstav si, že tvoj Zdravý tanier je skladačka. Keď jednotlivé diely, teda potraviny, správne poskladáš, výsledok bude chutný a zároveň vyvážený. Je to vlastne model, ktorý nám pomáha jesť tak, aby sme sa cítili dobre a boli plní energie. Má len jednu podmienku, musí byť vhodne naplnený! Strava a pitný režim totiž priamo ovplyvňujú aj naše sústredenie a výkony v škole či na krúžkoch.

AKO SA NÍM RIADIŤ?



@avo.kado

Polovicu taniera naplň vždy zeleninou a/alebo ovocím.



@avo.kado

Štvrtinu taniera venuj kvalitným sacharidom.

Cieľom tohto výučbového modelu nie je súťaž o dokonalú verziu taniera. Cieľom je rovnováha a rozmanitosť živín. Nejde o diétu, ale o dlhodobý prístup k zdraviu a dobrému pocitu. Svoj Zdravý tanier si prispôbuj podľa chuti, sezóny a individuálnych potrieb.

@AVO.KADO



@avo.kado

Poslednú štvrtinu taniera naplň bielkovinami. Tuky ako ďalšie dôležité živiny používaj s mierou.



1

AKTIVITA

ZOSTAV SI SVOJ VLASTNÝ ZDRAVÝ TANIER

Nauč sa správne kombinovať obľúbené potraviny do chutného jedla

Najskôr si zaobstaraj prázdny papierový tanier (alebo šablónu rozdelenú na $\frac{1}{2}$, $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{4}$). Vpisuj, kresli alebo akokoľvek uved' do jednotlivých častí taniera potraviny tak, aby vzniklo jedlo podľa modelového taniera a aby ti zároveň chutilo.

Precvič si tvorbu vyvážených jedál na celý deň a vytvor menu na raňajky, desiatu, obed aj večeru.



Ulož si v hlave tento príkladový Zdravý tanier.



@juicequeen

Ovocie a zelenina dodávajú vlákninu, vodu a vitamíny – posilňujú imunitu a chránia pred chorobami.

@tichysilak_

Sacharidy dodávajú energiu mozgu a svalom. Celozrnné výrobky, zemiaky, ryža či ovsené vločky sú TOP!



@bielkovinovy_kral

Bielkoviny pomáhajú budovať svaly, kosti a zuby. Nájdeš ich v mäse, mlieku, vajciach, strukovinách či orechoch.

@avo.kado

Tuky sú dôležité pre bunky, hormóny a vstrebávanie vitamínov (A, D, E, K). Dopĺň si ich z olejov, orechov, semienok alebo avokáda.



/ 1

2

AKTIVITA

EŠTE VÝŽIVNEJŠIE!

Môžete sa rozdeliť na skupiny a každá skupina dostane jedno obľúbené jedlo z tejto kategórie: pizza, burger, palacinky, cestoviny, plnená tortilla alebo iné podobné.

Vašou úlohou je vytvoriť zdravšiu alternatívu tohto jedla podľa pravidiel Zdravého taniera. Prezentujte varianty jedla „pred“ a „po“.

Práve si sa stal výživovým poradcom. Pozri sa na obľúbené jedlá a skús z nich spraviť vyváženejšie verzie obohatené o ďalšie živiny.

@AVO.KADO



@bielkovinovy_kral

Napríklad burger sa dá spraviť s celozrnnou žemľou, zeleninou a grilovaným mäsom.



@juicequeen

Pizza sa dá spraviť aj z celozrnnnej tortilly a s kopou čerstvej zeleniny!



@tichysilak_

Palacinky sa dajú jesť spolu s tvarohom, orechami a ovocím.



3

AKTIVITA

TRIEDNA KUCHÁRSKA KNIHA

Na jej tvorbu využite rôzne vyučovacie predmety, napríklad výtvarnú výchovu, informatiku, biológiu, chémiu a pod.

Každý žiak vytvorí jeden recept, ktorý približne spĺňa zásady Zdravého taniera. Môžete ho ilustrovať, odfotiť (ak naozaj navaríte) alebo dokonca skúsiť pridať nutričné hodnoty.

Vytvorte triednu kuchársku knihu v tlačenej alebo digitálnej forme. K receptom pripíšte svoje mená, prípadne osobnú poznámku pre spolužiakov a kamarátov.



@AVO.KADO

Táto kuchárska kniha je fakt na zjedenie!

1 / 2



FUNKCIE JEDLA

ALEBO NIE JE DÔLEŽITÉ LEN TO, ČO ZJEŠ, ALE AJ AKO SA PRI TOM CÍTIŠ!

Jedlo nie je povinnosť. Jedlo je spôsob, ako si môžeme dopriať pohodu, zdravie a príjemné chvíle s ľuďmi, ktorých máme radi. Záleží na tom, čo jeme, ale rovnako dôležité je, ako sa pri tom cítime. Jedlo nás nevyživuje len fyzicky. Naše stravovacie zvyky ovplyvňujú aj našu psychiku, náladu a vzťahy.

Spoločné chvíle pri stole s rodinou, kamarátmi alebo aj spolužiakmi v jedálni si často pamätáme celý život. Jedlo nie sú len živiny a energia. Je to kultúra, rituál, tradícia. Je to súčasť nášho osobného aj rodinného príbehu.



@pizza_baconitta

Síce nie som najzdravšia, no raz za čas som skvelá na potešenie celej rodiny! Zbožňujem, keď si spolu všetci sadneme večer k hre a rodinka sa o mňa podelí, kým sa bavia.



CHUŤ BEŽNÝCH DNÍ A RODINY

1

AKTIVITA

HLAD ALEBO CHUŤ?

Vytvorte skupiny a diskutujte. Viete rozpoznať rozdiel medzi hladom a chuťou na niečo?

- Skúste si spomenúť na tri príklady zo života, kedy ste jedli nie preto, že ste boli hladní, ale z iného dôvodu (nuda, stres, odmena...).
- Ako ovplyvňuje vašu chuť do jedla nálada alebo stres?



@AVO.KADO

Cieľom tejto aktivity nie je hodnotiť, prečo ješ – či je to hlad, nuda, stres, zvedavosť alebo odmena... Každý z týchto dôvodov je bežný a prirodzený. Dôležité je naučiť sa všimnúť si ich a porozumieť im. Keď vieš, prečo ješ, ľahšie sa rozhoduješ, ako jesť, aby ti to robilo dobre.



2

AKTIVITA JEDLO S PRÍBEHOM

Opíšte jedlo, ktoré sa u vás doma často varí a má pre vás význam (napr. počas sviatkov, letných grilovačiek, pred tréningom a pod.).

Podel'te sa o príbeh, ktorý sa k nemu viaže. Napríklad, kto to jedlo pripravuje, pri akej príležitosti sa jedáva, aké pocity vo vás spomienka naň vyvoláva?



3

AKTIVITA

STOLOVANIE AKO ZVYKLOSŤ

Diskutujte v kruhu

- Ako často doma jedávate spolu?
- Máte nejaké spoločné pravidlá (napr. žiadne mobily pri stole, jete pri zapnutej alebo vypnutej TV)?



CHUŤ PRIATEĽSTVA – JEDLO AKO SPÔSOB, AKO SPOZNAŤ DRUHÝCH

4

AKTIVITA

MENU PRE KAMOŠA

Napíš alebo nakresli menu (predjedlo, hlavné jedlo, dezert, nápoj) pre najlepšieho kamaráta.



Vysvetli, prečo si vybral/a práve tieto jedlá – čo o ňom/nej prezrádzajú?

@AVO.KADO

Ja by som svojmu najlepšiemu kamošovi pripravil určite niečo mexické! Guacamole s tortillami, burrito ako hlavný chod a churros ako sladkú bodku.

5

AKTIVITA
JEDLO A REŠPEKT

Zažili ste niekedy, že bol niekto pre svoje jedlo vysmievaný alebo vyčleňovaný?

Diskutujte...



Ja rešpektujem chute všetkých! Pochutia si na mne vegetariáni, ale som skvelé aj ako príloha k mäsu.

@AVO.KADO

**VEGAN**

Prečo je dôležité rešpektovať jedálniček iných (napr. pre alergiu, vieru, presvedčenie)?

Diskutujte...



1 / 2

CHUŤ DIAĽOK – JEDLO NA CESTÁCH A VO SVETE

6

AKTIVITA

CESTOVATEĽSKÝ TANIER

Spomeň si na jedno zaujímavé jedlo, ktoré si ochutnal mimo domu (na výlete, dovolenke, v zahraničí). Napíš jeho názov, krajinu pôvodu a zážitok, ktorý sa s ním spája.



7 **AKTIVITA** **BATÔŽTEK CHUTÍ**

Skupinová výzva: Vymyslite, čo by ste si zbalili na celodenný výlet tak, aby to bolo:

- **zdravé**
- **chutné**
- **praktické na prenášanie**

Každá skupina predstaví svoje „menu“ na výlet.

Jedlo chutí najlepšie, keď mu venujeme pozornosť. Objav pri týchto úlohách, akú rolu hrá jedlo a pitný režim v tvojom každodennom živote. Zamysli sa, či dostatočne využívaš ich silu a potenciál.

@AVO.KADO



@juicequeen
Pod'me na výlet.

@avo.kado
Super nápad. Potrebujeme niečo dobré pod zub.

@juicequeen
Niečo zdravé, čo nám dodá energiu.

@avo.kado
Ale zároveň chutné!

@juicequeen
Nejaké nápady?





MÝTY O STRAVOVANÍ

Ako sa nestratiť v informáciách o strave?

Dnes sa o jedle hovorí všade – na TikToku, v škole, v reklamách aj medzi kamarátmi. Nieкто ti odporúča „detox“, iný zas varuje pred sacharidmi. Ale čo z toho je naozaj pravda? A kto to vlastne hovorí – odborník, predajca alebo len nieкто, kto to počul od ďalšieho kamoša?

V tejto dvojstránke sa naučíš rozpoznávať:

- ✓ čo je mýtus a čo fakt,
- ✓ kedy ide o úprimnú radu a kedy o reklamu,
- ✓ ako si klásť správne otázky, keď počuješ nové „zaručené“ info o jedle.



AKTIVITA

MÝTUS ALEBO PRAVDA?

Pracujeme s výrokmí

Na internete, v škole alebo medzi kamarátmi môžeš počuť veľa názorov o strave – nie všetky sú však pravdivé. Niektoré sa opakujú tak často, že znejú ako fakty. Teraz máš možnosť ich preveriť! Pozri sa na výroky na ďalšej strane, rozhodni, či ide o mýtus alebo pravdu – a skús aj vysvetliť, prečo si to myslíš.

Prečítaj si nasledujúce výroky. Vedľa každého napíš: Mýtus/Pravda. Ak je to mýtus, vysvetli, prečo to nie je pravda alebo ako by si ho opravil/a.

**TUK V JEDLE
=
TUK NA TELE**

MÝTUS

PRAVDA

TVOJE VYSVETLENIE

**SACHARIDY SPÔSOBUJÚ
PRIBERANIE**

MÝTUS

PRAVDA

TVOJE VYSVETLENIE

**MUSÍŠ BYŤ ŠTÍHLY,
ABY SI BOL ZDRAVÝ**

MÝTUS

PRAVDA

TVOJE VYSVETLENIE

**NÁPOJE NA DETOX
OČISTIA TVOJE TELO**

MÝTUS

PRAVDA

TVOJE VYSVETLENIE



Vieš, že aj o jedle koluje množstvo nepresností? Ak vieš rozlíšiť mýty od faktov, nenecháš sa tak ľahko zmiatať. Zamysli sa: Prečo sa tento výrok šíri? Čo hovorí veda? Bud' ten, kto vie premýšľať a nevie len opakovať.

@AVO.KADO



2

AKTIVITA

REKLAMA ALEBO POMOC?

HRA „O ČO SA TU JEDNÁ?“

Influenceri, reklamy, učitelia aj kamaráti – všetci hovoria niečo o tom, čo je „zdravé“. Ale prečo? Chcú ti naozaj poradiť? Alebo len niečo predat? Prečítaj si krátke situácie a zamysli sa, aký úmysel za tým môže byť. Pýtaj sa: Kto to hovorí? Prečo? Dá sa tomu veriť? Prečítaj si krátke situácie a odpovedz.

**TVOJA OBLÚBENÁ
INFLUENCERKA
ZDIEĽA:**



@P.E.A.R.diva

Každé ráno pijem len túto citrónovú vodu. Cítim sa ľahšia a zdravšia!

Myslíš, že ti tým chce pomôcť?

Tvoja odpoveď

Je to odborná
informácia o zdraví?

Tvoja odpoveď

Alebo ti chce niečo predat?

Tvoja odpoveď



UČITEĽ BIOLÓGIE POVIE:



@TEKVICKO_78

Telo má svoje vlastné detoxikačné orgány – pečeň a obličky. Nepotrebuje špeciálne čaje.

Odkiaľ to mohol vedieť?

Tvoja odpoveď

Veríš tomu? Prečo áno/nie?

Tvoja odpoveď



Notifikácie

Správy

pred 3 min.



Vynechávam sacharidy
– takto rýchlejšie schudnem.

Čo by si mu povedal/a?

Tvoja odpoveď

Nie všetko, čo počuješ o strave,
je odborné a už vôbec nie
neutrálne. Niekedy za „radou“
stojí reklama alebo tlak na
vzhľad. Nauč sa odhaliť, keď ťa
chcú ovplyvniť – a rozhoduj
sa podľa faktov, nie pocitov.

@AVO.KADO

Myslíš, že je to zdravé?

Tvoja odpoveď



/ 1



ZDRAVÝ VZŤAH K POHYBU

Zdravý vzťah k pohybu nie je len o športe, ale aj o rovnováhe. Pohyb nie je len o tréningoch, výkone a potení sa. Je to aj o tom, ako sa cíti tvoje telo a hlava počas bežného dňa. Aj malý pohyb medzi učením, prechádzka, strečing alebo tanec v izbe môžu pomôcť tvojej energii, sústredeniu a nálade.

Na tejto dvojstránke sa pozrieš na to, ako vyzerá tvoj deň teraz a ako by si ho chcel/a mať, ak by si mal/a viac slobody. Zistíš, čo ťa dobíja a čo ťa, naopak, spomaľuje. A možno ťa prekvapí, že aj malá zmena v prestávkach alebo pohybe počas dňa môže zmeniť tvoju pohodu viac, než by si čakal/a.



Nemusíš cvičiť s nami, aby si bol zdravý! Pokojne stačí prechádzka alebo vymeniť výťah za schody.

1

AKTIVITA

MÔJ DEŇ – REALITA VS. IDEÁL



Vytvor dva kruhové grafy (24 hodín):

1. Reálny deň (počas školského týždňa) – koľko hodín denne venuješ spánku, pohybu, pasívnym aktivitám a ľahkému pohybu.
2. Ideálny deň (počas školského týždňa) – ako by si chcel/a čas rozložiť.

REALITA



IDEÁL



Rozdelenie:



Spánok



Pohybové aktivity

(cielené ako tréning, tanec, cvičenie)



Ľahký pohyb (prechádzka, pohyb doma, prestávky, pomoc doma)



Sedavé aktivity (sociálne siete, screen time, učenie, pasívny oddych)



ČAS NA REFLEXIU! ODPOVEDZ PÍ SOMNE.

1. Čo ťa najviac prekvapilo pri porovnaní?
2. Ak by si mal/a zmeniť len jednu vec – čo by to bolo a prečo?



Nemusiš byť 100 % každý deň. Nie vždy sa dá stihnúť všetko alebo mať deň podľa „ideálneho plánu“. A to je úplne OK. Dôležité je vedieť, kam sa chceš posunúť – a spraviť aspoň malý krok. Niekedy aj maličkosť ako trochu viac pohybu alebo ísť spať o polhodinu skôr môže spraviť pre tvoju pohodu fakt veľký rozdiel.

@AVO.KADO

2

AKTIVITA

PRESTÁVKY – ČO MA NAKOPNE A ČO MA SPOMALÍ?

Zakrúžkuj všetky aktivity, ktoré niekedy robíš ako prestávku medzi učením alebo domácimi úlohami. Nezakrúžkuj tie, ktoré nerobíš vôbec.

+ - ?

Idem niečo zjesť

+ - ?

Píšem si s kamarátmi

+ - ?

Krátko si zacvičím (drep, plank, kliky...)

+ - ?

Scrollujem na TikToku, Instagrame...

+ - ?

Pomôžem doma (napr. vyložím umývačku, utriem stôl)

+ - ?

Dám si krátku sprchu

+ - ?

Hádzem si na kôš alebo
len tak pohadzujem loptu

+ - ?

Lahnem si a úplne vypnem

+ - ?

Prejdem sa po byte
alebo vonku

+ - ?

Hrám rýchlu hru na mobile
alebo konzole

+ - ?

Scrollujem si videá

+ - ?

Hrávam sa so psom alebo mačkou

+ - ?

Dám si hudbu a trochu sa
ponaťahujem alebo
zatancujem

+ - ?

Otvorím knihu alebo
si prečítam pár strán
niečoho, čo ma baví

+ - ?

Skúsím stojku, strečing alebo kotrmelec



@AVO.KADO

My sa naháňame, kým
nie sme úplne na šalát!

/ 1

3

AKTIVITA

**KU KAŽDEJ ZAKRÚŽKOVANEJ AKTIVITE
Z PREDCHÁDZAJÚCEJ ÚLOHY PRIRAĎ
JEDNU Z MOŽNOSTÍ:**



- + Pomáha mi osviežiť sa a lepšie sa sústrediť
- Skôr ma unaví alebo sa mi po nej nechce pokračovať
- ? Je neutrálna – niekedy pomôže, niekedy nie

4

AKTIVITA

ODPOVEDZ NA TIETO OTÁZKY:



1. Ktoré tri aktivity ti najviac pomáhajú, keď potrebuješ znovu nakopnúť hlavu?

2. Je niečo, čo robíš ako prestávku, ale všimol/la si si, že ti to škodí alebo ťa to rozladí?

3. Skús si dnes vedome vybrať jednu prestávku, ktorá ti podľa teba pomôže (pokoje aj z tých, ktoré si ešte neskúsil), a sleduj, či to fungovalo.



Ak áno, zakrúžkuj úsmev



Ak nie, zakrúžkuj zamyslený výraz



Ak ťa to ešte viac unavilo,
zakrúžkuj tento



Nie každá prestávka ťa naozaj „nakopne“ – niektoré ťa skôr „zaseknú“. Scrollovanie môže vyzerat' ako oddych, ale tvoj mozog si vtedy často povie: „Fajn, vypínam, ja už dnes nerobím.“

@AVO.KADO



Mozog nie je stroj.
Aj on potrebuje pauzu!

@RED.HOT.CHILLI



Skús prísť na to, ktoré prestávky ti pomáhajú naštartovať sa ako raketa a ktoré ťa skôr uspia.

@PAP.RICCA



Aj 5 minút pohybu alebo pomoc doma môžu byť lepší reštart než 20 minút „len si rýchlo pozriem jedno video“ (ktoré má zrazu 27 pokračovaní).

@JABLONKA.XOXO





POZITÍVNY VZŤAH K SEBE A K TELU



Tvoje telo je tvoj parták na každý deň – neslúži len na to, ako vyzerá, ale na to, čo všetko vďaka nemu môžeš zažiť. Nauč sa rešpektovať a vnímať svoje telo so všetkými jeho silami a obmedzeniami. Pomôže ti to cítiť sa lepšie so sebou samým a vytvoriť zdravší vzťah k sebe aj k druhým.

Nemusíš sa porovnávať s ostatnými ani so sociálnymi sieťami – každý má svoje jedinečné telo, ktoré si zaslúži rešpekt, nie hodnotenie.

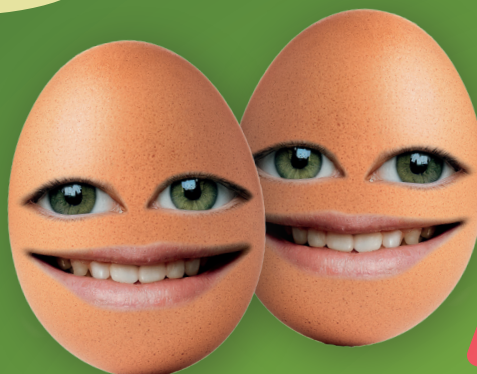


Aj ovocie a zelenina má rôzne tvary a predsa ju všetci zbožňujeme!

@AVO.KADO

My sa podobáme ako vajce vajcu!

@VAJ1_2



Viac hláv, viac rozumu!

@JUICEQUEEN



Ja som malinká!

@MA-LILI



1

AKTIVITA

MOJE TELO – MÔJ DOMOV

Tvoje telo je tvoj domov, ktorý s tebou každý deň spolupracuje. Nauč sa ho vnímať nielen zvonku, ale aj zvnútra. Vytvor svoje BIO a doplň vety podľa seba.



Bio

Hotovo

1. Moje telo mi každý deň umožňuje...
2. Najviac si vážim, že moje telo dokáže...
3. Keď som unavený/á, moje telo mi dáva najavo, že...
4. Nie som len to, ako vyzerám. Som aj...



Telo ti pomáha žiť, cítiť a skúšať svet okolo. Vážiť si ho znamená počúvať jeho signály, rozpoznať, čo potrebuje, a uvedomiť si, že nie si len tvoj vzhľad, ale všetko, čo v tebe je.

@AVO.KADO



/ 1

2

AKTIVITA

VETY, KTORÉ SI ZASLÚŽIM POČUŤ (AJ KEĎ ICH NEPOČUJEM ČASTO)

Vyber si 2 vety zo zoznamu alebo si vymysli vlastné.
Napíš ich na viditeľné miesto v zošite ako
„odkaz pre seba“.



Moje telo nemusí vyzerat' ako
na sociálnych sieťach, aby bolo
hodnotné.

Nemusím sa páčiť každému – stačí,
že si rozumiem sám/sama so sebou.



Nie som len telo – som človek s myšlienkami,
záujmami a citmi.



Porovnávanie škodí – každý
má svoj príbeh, svoje telo,
svoj rytmus.

Hodnota človeka sa nemeria
váhou, výškou ani počtom svalov.



Pozitívne slová nás dokážu povzbudiť
a posilniť sebavedomie. Nauč sa ich nielen
prijímať, ale aj hovoriť ich sebe aj druhým.
Každý má právo cítiť sa dobre vo svojom tele.

@AVO.KADO



Tu si napíš svoju vetu pre seba:





AKTIVITA

AKO POVZBUDIŤ INÝCH (A NEBYŤ „FAKE POZITÍVNY“)

Prečítaj si tieto tri situácie a napíš, čo by si niekomu povedal/a, aby si ho/ju povzbudil/a, bez zbytočného hodnotenia vzhľadu:



1. Tvoj spolužiak sa v šatni sťažuje, že je „príliš chudý a slabý“:

2. Tvoja kamarátka hovorí, že sa „hanbí za svoje telo, lebo nevyzerá ako na Instagrame“:

Zamysli sa. Prečo je niekedy ťažké povzbudzovať iných bez komentovania vzhľadu?

@AVO.KADO

3. Nieкто sa smeje spolužiakovi, ktorý má akné alebo nosí zubný strojček:



1 / 2



KLÚČ K ÚLOHE: **MÝTY O STRAVOVANÍ – MÝTUS ALEBO PRAVDA?** **FAKTY A VYSVETLENIA**

„SACHARIDY SPÔSOBUJÚ PRIBERANIE.“

Vysvetlenie: Sacharidy sú základným zdrojom energie pre telo aj mozog. Priberanie spôsobuje dlhodobý nadbytok energie (kalórií), nie konkrétna živina. Sacharidy (napr. celozrnné výrobky, ovocie) sú pre telo dôležité.

„TUK V JEDLE = TUK NA TELE.“

Vysvetlenie: Tuk v jedle je nevyhnutný pre fungovanie mozgu, hormónov aj vstrebávanie vitamínov. Telo ho využíva ako zdroj energie. Priberanie spôsobuje dlhodobý kalorický nadbytok, nie samotný tuk v strave.

„MUSÍŠ BYŤ ŠTÍHLY, ABY SI BOL ZDRAVÝ.“

Vysvetlenie: Zdravie sa zvyčajne nedá posúdiť pohľadom. Mnoho faktorov ako stravovanie, pohyb, spánok a psychická pohoda ovplyvňujú zdravie viac než číslo na váhe. Aj štíhly človek môže trpieť na ochorenia, ktoré zvyčajne postihujú ľudí s vyššou telesnou hmotnosťou, najmä ak jeho životný štýl nie je vhodný.

„NÁPOJE NA DETOX OČISTIA TVOJE TELO.“

Vysvetlenie: Telo má vlastné orgány na „detox“ – napríklad pečeň a obličky. Špeciálne nápoje ani diéty nepotrebuješ, aby si bol zdravý. Takto označené potraviny a nápoje sú len marketingový ťah.



KLÚČ K ÚLOHE:

MÝTY O STRAVOVANÍ – REKLAMA ALEBO POMOC? FAKTY A VYSVETLENIA

INFLUENCERKA ZDIEĽA: „Každé ráno pijem len túto citrónovú vodu. Cítim sa ľahšia a zdravšia!“

✗ Nie je to odborná informácia o zdraví.

Vysvetlenie: Toto je osobná skúsenosť a zároveň častá reklama. To, že sa niekto cíti „ľahší“, ešte neznamená, že je to zdravotne prospešné.

Influencerka ti tým pravdepodobne chce niečo predat' (napr. propagovaný produkt), nie poskytnúť vedecky overené informácie.

UČITEĽ BIOLÓGIE POVIE: „Telo má svoje vlastné detoxikačné orgány – pečeň a obličky. Nepotrebuje špeciálne čaje.“

✓ Ver tomu – je to fakt.

Vysvetlenie: Toto je informácia, ktorú vieš nájsť aj v učebniciach a potvrdzujú ju odborníci na výživu a medicínu. Telo si vie poradiť s bežnými odpadovými látkami samo – pomocou orgánov, ktoré na to slúžia.

KAMARÁT POVIE: „Vynechávam sacharidy – takto rýchlejšie schudnem.“

✗ Nie je to zdravé ani udržateľné.

Vysvetlenie: Sacharidy sú dôležitý zdroj energie – hlavne pre mozog a svaly. Ak ich dlhodobo vylúčiš, môžeš sa cítiť unavene, podráždene a zhorší sa sústredenie. Zdravé chudnutie neznamená vylúčiť celú skupinu potravín, ale mať vyváženú stravu.



