

4. – 6. 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.

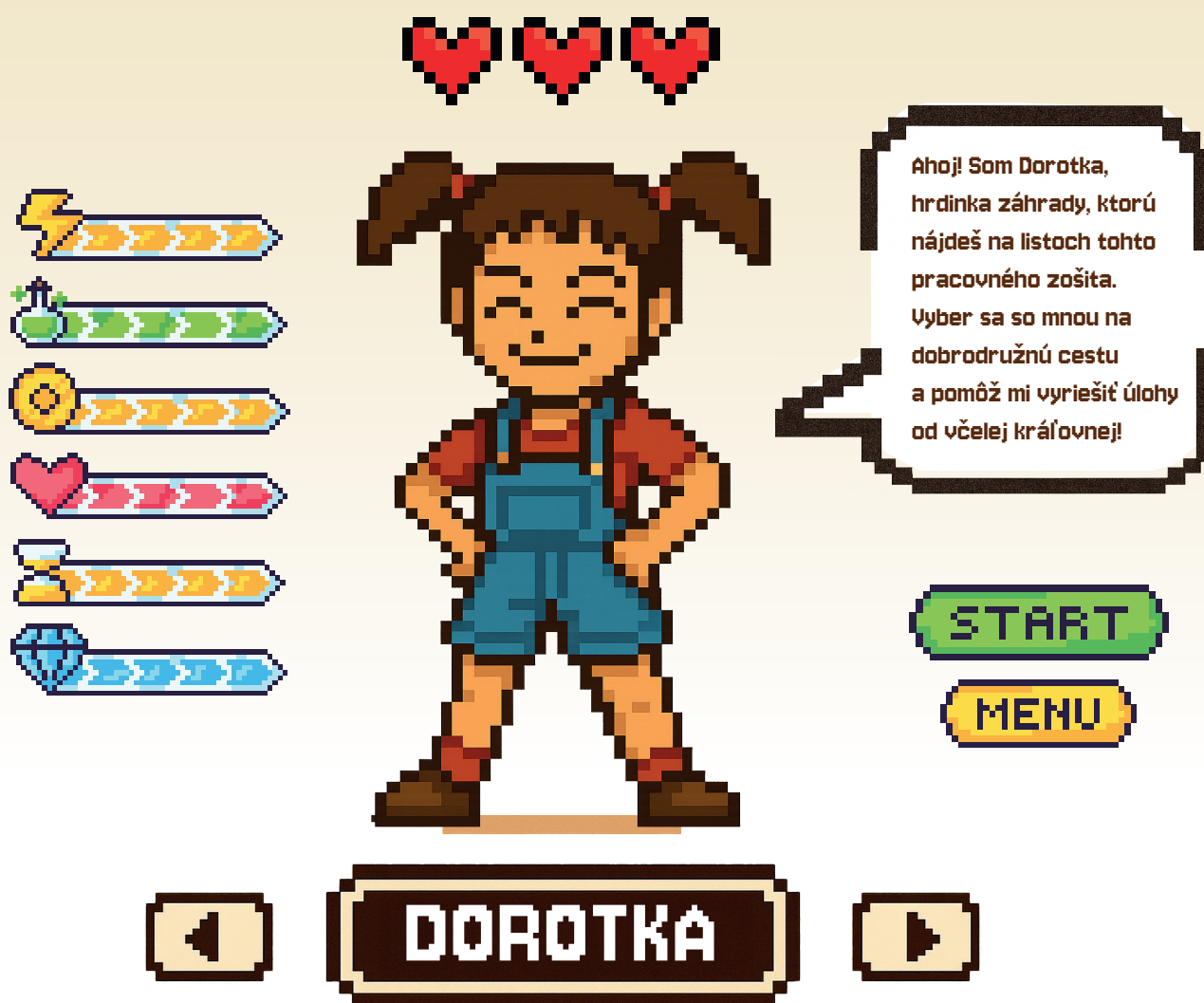


Projekt Chut'žit pomáha deťom aj dospelým s poruchami príjmu potravy cez aktivity zamerané na priamu pomoc, prevenciu a vzdelávanie, do ktorých sa ročne zapojí viac ako 5 000 ľudí. Ich cieľom je, aby bola odborná pomoc kvalitná, dostupná a proklientská a prevencia prítomná na školách aj v rodinách. Komplexný 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!

- X

Do rúk sa ti práve dostalo pokračovanie jedinečného pracovného zošita a s ním aj čerstvá porcia zábavných úloh a nových vedomostí! Prenes sa s nami do chutného sveta potravín, čerstvého ovocia a zeleniny a vyber sa na výpravu za poznaním! Tak si precvič ruky, vezmi ceruzku a ide sa na to!



ZBIERAJ JABLČKA

Na každej dvojstránke nájdeš v dolnom rohu hodnotenie. Za každú správne zvládnutú úlohu získavaš jedno jabĺčko. Kto ich nazbiera najviac?

POČET
ZÍSKANÝCH
JABLČOK



MISIA 1

ZDRAVÝ TANIER

Čo nám jedlo dáva?



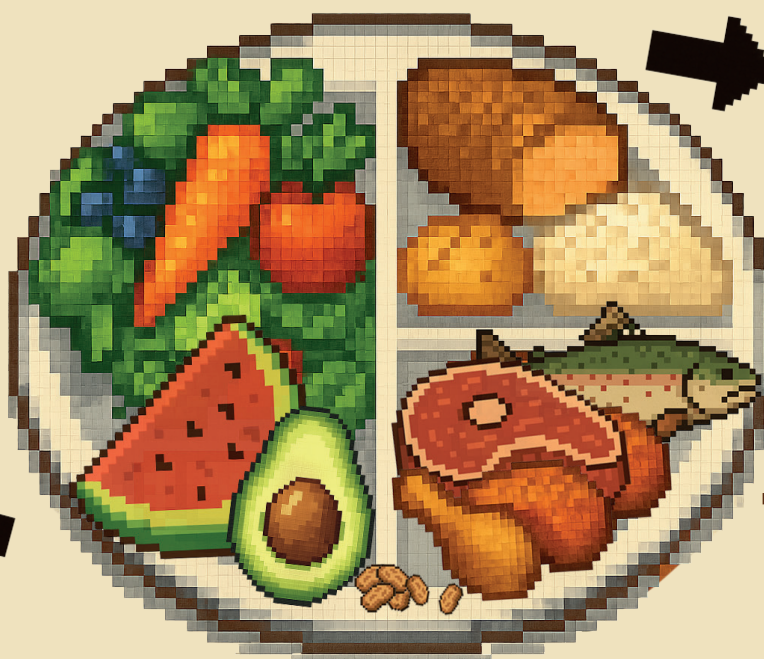
- X

Predstav si, že tvoj tanier je skladačka. Vieš použiť tie správne dieliky a zostaviť túto chutnú skladačku tak, aby vznikol supertanier, ktorý ti dodá silu, energiu aj dobrú náladu? Zdravý tanier odporúčajú odborníci na výživu z celého sveta. Je to vlastne čarovný tanier, ktorý každému pomáha byť zdravý a plný energie. Má len jednu podmienku, musí byť správne naplnený!

AKO SA NÍM RIADIŤ?



Polovicu taniera naplň vždy zeleninou a/alebo ovocím. Uprednostni surové, dusené alebo pečené formy.



Štvrtina taniera by mala byť plná kvalitných sacharidov. Patria sem najmä obilniny, ideálne celozrnné, a produkty z nich, napríklad celozrnný chlieb a pečivo, ryža, cestoviny, ovsené vločky a pod. Tento diel dodáva telu energiu, ako aj množstvo vitamínov a minerálov.

Pridaj aj vhodné tuky, ako je olej, orechy alebo semienka, a nezabudni na pohár vody! Tvoj Zdravý tanier nie je súťaž o dokonalosť. Je to spôsob, ako sa o seba starať. Každý si ho môže prispôsobiť podľa chuti, ročného obdobia a toho, čo mu robí dobre.

Poslednú štvrtinu taniera naplň bielkovinami. Sú dôležité pre naše kosti, zuby aj svaly a pocit sýtosti. Patri sem mlieko a mliečne výrobky, vajčka, mäso a ryby. Je dobré ich striedať a nezabúdať na rastlinné bielkoviny, napr. strukoviny.





Quest 1

ZOSTAV SI VLASTNÝ ZDRAVÝ TANIER



- X

Vyrob si na hodine (prírodoveda, biológia, výtvarná výchova, pracovné vyučovanie) tzv. výživové puzzle. Použi zásady Zdravého taniera. Postup: Nakresli kruh, teda tanier, a rozdeľ ho na 3 časti (1/2 zelenina/ovocie, 1/4 sacharidy, 1/4 bielkoviny). Napíš, nakresli alebo vystrihuj z našich letákov potraviny a nalepuj na tanier, čo by si si dal napríklad na raňajky, obed alebo večeru. Môžeš vytvoriť aj niekoľko tanierov. Označ potraviny, ktoré obsahujú aj tuky.

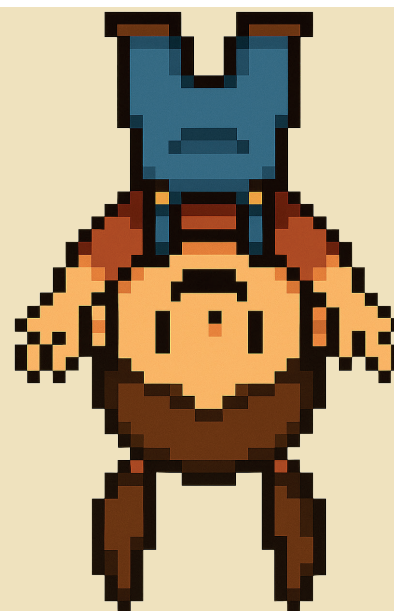
Využi túto stranu
na kreslenie!



/1



Quest 2



A TERAZ TU MÁME TANIER PLNÝ OTÁZOK

- X

Zostav si vlastný Zdravý tanier.
Zakrúžkuj správnu odpoveď:



Ovocie a zelenina
by mali tvoriť
polovicu taniera.

ÁNO/NIE

K jedlu je najlepšie
piť čistú vodu.

ÁNO/NIE

Celozrnné potraviny
obsahujú viac
vlákniny ako biele.

ÁNO/NIE

Koláče a čipsy sú
súčasťou vyváženého
stravovania.

ÁNO/NIE

Chlieb a ryža
sú príklady obilnín.

ÁNO/NIE

Každý deň by
sme sa mali hýbať
aspoň hodinu.

ÁNO/NIE

Mäso, vajíčka
a strukoviny pomáhajú
telu budovať svaly.

ÁNO/NIE

Stačí jesť len
ovocie, zeleninu
nepotrebujeme.

ÁNO/NIE

Jogurt patrí
medzi potraviny
s bielkovinami.

ÁNO/NIE

Zdravý tanier
je pestrý.

ÁNO/NIE



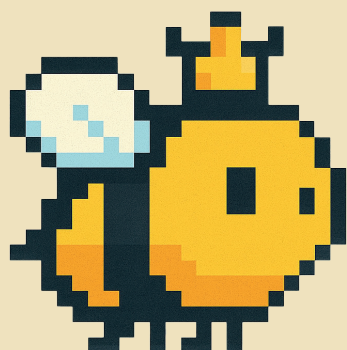


- X

TIP NA SPOLOČNÚ AKTIVITU:

Vytvorte v triede jeden veľký plagát na tému „Zdravý tanier“.

Každá skupina bude mať na starosti jednu časť taniera (zelenina, sacharidy, bielkoviny, tuky, voda). Informácie do plagátu môžete kresliť, lepiť alebo písať.



Tvorba chutného a zdravého jedla 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 tvojich individuálnych potrieb.





FUNKCIE JEDLA



Nie je dôležité len to, čo zješ,
ale aj ako sa pri tom cítiš

Jedlo nie je len niečo, čo musíme zjesť, aby sme prežili. Je to aj spôsob, ako sa o seba postarať, ako sa cítiť dobre a byť v pohode. Záleží nielen na tom, čo jeme, ale aj na tom, ako sa pri tom cítime.

Keď sme hladní, ťažšie sa sústredíme a môžeme byť podráždení. Keď jeme dobre a pravidelne, máme viac energie na učenie, šport aj zábavu. Dobré jedlo nám dáva aj radosť, najmä keď ho jeme s rodinou alebo kamarátmi. Spoločné stolovanie nás spája a vytvára pekné spomienky. Niektoré jedlá si pamätáme celý život. Napríklad polievku od mamy, keď sme chorí, koláč od babky alebo zmrzlinu s kamarátmi cez prázdniny.



CHUŤ BEŽNÝCH DNÍ A RODINY

Quest 1

JEDOL SOM A ANI SOM SI TO NEVŠIMOL!

- X



Rozprávajte sa v kruhu: Spomenieš si, kedy si naposledy jedol a pri tom scrolloval v mobile alebo pozeral telku? Ako to chutilo? Skús to porovnať s chvíľou, keď si jedol pomaly a v pokoji.



Quest 2



- X

S KÝM JE MI PRI STOLE NAJLEPŠIE?

Nakresli tanier a okolo neho ľudí, s ktorými najradšej jedávaš. Môžu to byť rodičia, kamaráti, súrodenci... Pod obrázok napíš, prečo s nimi rád/rada jedávaš.

Mne mamička
zbalila na túto dlhú
výpravu desiatu -
rezeň s chlebíkom.
Pripomína mi domov
a naše spoločné
nedeľné obedy.



/ 5



CHUŤ RODINY

Ako sa je u nás doma?



Quest 3



JEDÁLENSKÝ KALENDÁR

- X

Napiš alebo nakresli týždenný rozvrh jedál. Môžu to byť raňajky, večere alebo víkendové obedy. Zaznač si, kedy si pri stole spolu s niekým alebo kedy ste spolu viacerí. Porozprávajte sa v triede o tom, ktoré spoločné jedlo je vaše najobľúbenejšie.

	JEDLO, KTORÉ MI DNES CHUTILO	S KÝM SOM DNES JEDOL/LA
PON	Chlebík s nátierkou a zeleninou	s kamoškou
UT		
ST		
ŠTV		
PI		
SO		
NE		

Quest 4



- X

RODINNÝ RECEPT

Napiš recept na jedlo, ktoré sa u vás doma varí často. Môže to byť niečo, čo varí mama, starký alebo niekto iný. Krátko opíš, čo máš na tomto jedle rád. Recept môžeš písať na hodine slovenčiny. Pani učiteľka ti povie, v akom čase a v akej osobe ho máš napísať.

Naše obľúbené jedlo doma sú fašírky! Mňam!
Jedla by som ich na raňajky, obed aj večeru!



NÁZOV
RECEPTU:

NAKRESLI ALEBO
NALEP FOTKU JEDLA:

INGREDIENCIE:

POSTUP:



Jedlo chutí najlepšie, keď mu venujeme pozornosť. Objav pri týchto úlohách, ako ti pomáha každý deň, možno si ho stačí viac všímať. Zamysli sa, či jeho silu naplno využívaš.



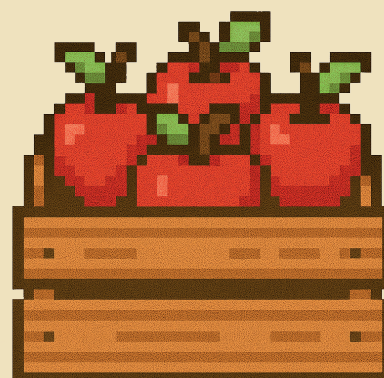
MISIA 3



MÝTY O STRAVOVANÍ

Ako sa vyznať v tom,
čo je o jedle pravda?

Každý deň počujeme rôzne rady o jedle – od kamarátov, dospelých, v reklamách alebo na internete. Niektoré znejú super, ale nemusia byť pravdivé. Iné sú možno menej „zábavné“, ale vedia nám naozaj pomôcť.



V TOMTO PRACOVNOM LISTE SA NAUČÍŠ:

- X

- ➔ Rozpoznať, kedy niekto hovorí mýtus a kedy užitočnú pravdu.
- ➔ Klásť si dôležité otázky: Kto mi to hovorí? Prečo mi to hovorí? Dá sa tomu veriť?
- ➔ Vytvoriť si vlastný „informačný kompas“, ktorý ti pomôže, keď sa v správach o jedle začneš strácať.



Si pripravený stať sa detektívom zdravých informácií? Pod' na to – premýšľaj, pýtaj sa a neboj sa pochybovať, aj keď niečo znie presvedčivo.



Quest 1



- X

MÝTUS ALEBO PRAVDA? Pracujeme s výroky

Vieš rozoznať, čo je pravda a čo len rozšírený mýtus o jedle? Prečítaj si výroky nižšie a rozhodni, či sú podľa teba pravdivé.

Prečítaj si nasledujúce výroky. Vedľa každého napíš:

- ➔ Mýtus/Pravda
- ➔ Ak je to mýtus, napíš, prečo nie je pravdivý alebo ako by si ho opravil/a.



„Ráno si daj kolový nápoj, ten ťa nakopne a dodá ti energiu.“

0

X



„Cukor dodáva energiu, takže ho treba veľa.“

0

X



„Deti by mali držať diétu, aby boli štíhle.“

0

X



„Sladkosti sú úplne zakázané, ak chceš byť zdravý.“

0

X



„Keď si chorý alebo unavený, aj vtedy tvoje telo potrebuje výživu – jedlo nie je odmena, ale palivo.“

0

X

Vieš vysvetliť, prečo niektoré tvrdenia o jedle nie sú pravdivé? Skús to vlastnými slovami a staň sa odborníkom na zdravé fakty!



/1



Quest 2



REKLAMA ALEBO POMOC? – HRA „ZÁMER“

– X

Každý deň počúvaš rôzne názory – od kamarátov, dospelých aj ľudí na internete. Nie všetko, čo znie presvedčivo, je aj pravda. Skús si prečítať nasledujúce situácie a zamysli sa: Chcú mi naozaj pomôcť? Alebo za tým môže byť niečo iné – napríklad predaj alebo nátlak? Doplň do prázdnych okienok krížik alebo fajku podľa toho, komu môžeš veriť a komu nie. Prečítaj si krátke situácie a odpovedz:



**TVOJA OBLÚBENÁ
INFLUENCERKA
UKAZUJE NOVÉ
CEREÁLIE:**

Odteraz jem
len tieto, lebo
sú zdravé
a chutia super!



KAMARÁT POVIE:

Ja nejem raňajky, lebo
potom budem chudší.

Čo by si mu povedal/a?
Myslíš, že je to zdravé?

Myslíš, že ti tým chce pomôcť a naučiť ťa niečo o strave?
Alebo ti chce niečo predat? Aké konkrétne informácie užitočné
pre tvoje stravovanie si sa od influencerky dozvedel/a?
Je to skutočná informácia o zdraví?



**TVOJA DETSKÁ
LEKÁRKA HOVORÍ:**

Pre deti je dôležité
jesť aspoň päťkrát
denne – pomáha to
rastu, sústredeniu
aj nálađe.

Môžeš tejto informácii veriť? Prečo?



Nie každá rada je pre nás automaticky dobrá. Niekedy nám ľudia niečo hovoria, lebo chcú, aby sme si niečo kúpili alebo aby sme sa správali určitým spôsobom. Učíme sa premýšľať: Kto to hovorí? Prečo mi to hovorí? Dá sa tejto informácii veriť?

Quest 3



- X

MÔJ INFORMAČNÝ KOMPAS Hľadanie dôveryhodných zdrojov

Niekedy počujeme o jedle rôzne rady – od kamarátov, na internete, v telke. Nie všetky sú pravdivé. Kompas ti pomôže nájsť správny smer – teda zistiť, ktorým radám môžeš veriť. Vytvor si svoj kompas a do každého smeru napíš alebo nakresli odpoveď na otázku.



Kde si overím informáciu?

Komu verím a prečo
mu verím?



Na čo si dávam pozor?



Ktoré rady ma môžu
pomýliť?



Vytvor si svoj vlastný kompas, ktorý ti pomôže zistiť, komu veriť, keď počuješ rôzne rady o jedle! Porozprávajte sa o tom so spolužiakmi v triede.

/ 2



MISIA 4



ZDRAVÝ VZŤAH K POHYBU

Pre tvoje telo aj náladu

Pohyb nie je len o športe alebo tréningu – je to aj o tom, ako sa cítiš cez deň, ako ti to myslí pri učení a akú máš náladu. Každý deň máme šancu urobiť niečo malé pre svoje telo – prejsť sa, ponáhlovať sa, zatancovať si alebo si dať prestávku, ktorá ťa skutočne naštartuje. Aj malý pohyb navyše alebo kratšia pauza bez obrazovky môžu zlepšiť tvoj deň!



Na tejto dvojstránke sa pozrieš, ako vyzerá tvoj deň teraz a čo by si možno chcel/a zmeniť. Zistíš aj to, ktoré prestávky ti naozaj pomáhajú načerpať energiu – a ktoré ti ju skôr berú.

– X

Quest 1



MÔJ DEŇ – REALITA VS. IDEÁL

– X

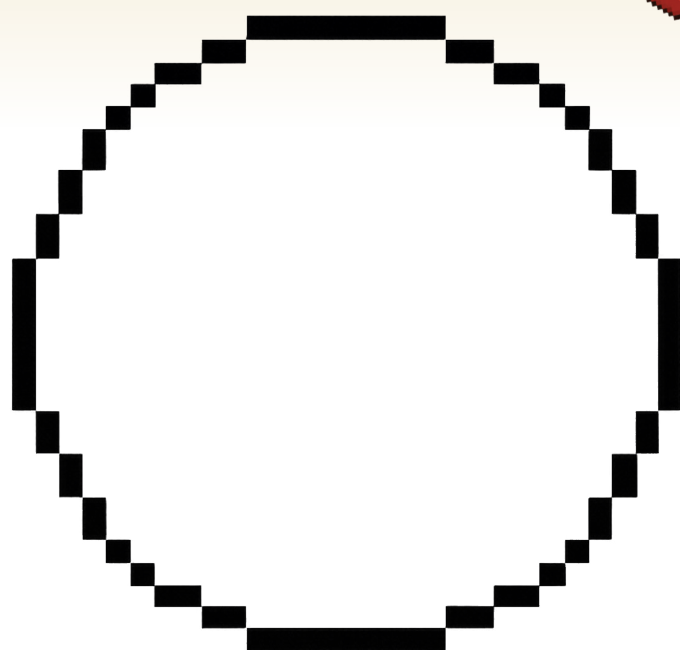
Nakresli si dva jednoduché koláčové grafy (denné koláče) – každý má 24 hodín.

- ➔ Graf 1: Ako tvoj deň vyzerá teraz
- ➔ Graf 2: Ako by si chcel/a, aby vyzeral

Vyfarbi každú časť dňa rôznou farbou podľa zadania:

- Spánok
- Pohybové aktivity (tréning, tanec, cvičenie)
- Ľahký pohyb (prechádzka, cesta do školy)
- Sedenie/oddych bez pohybu (TV, telefón, učenie, čítanie)

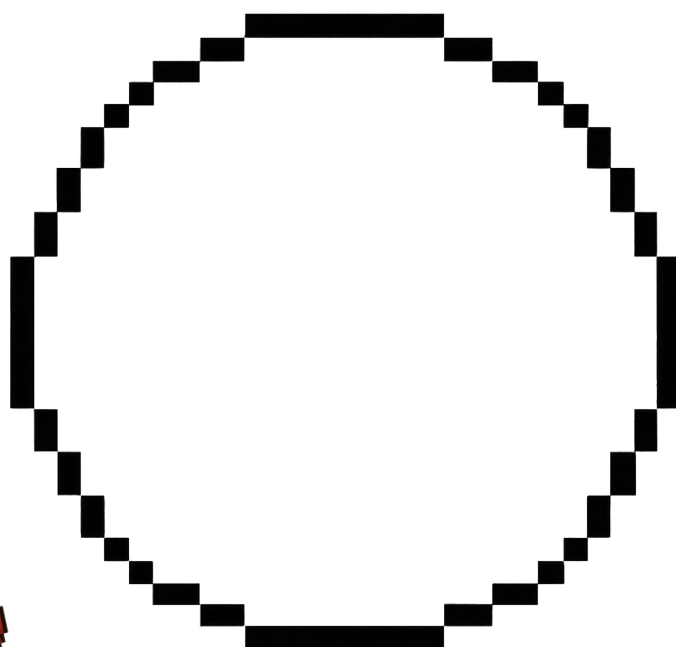
U čom sa tieto dva dni líšia? Čo by si mohol/la skúsiť zmeniť?



Môj deň
teraz



Môj ideálny
deň



Nie každý deň vyzerá úplne ideálne – a to je úplne v poriadku!
Dôležité je skúsiť spraviť malý krôčik k tomu, aby si sa cítil/a
lepšie. Aj malá zmena, napríklad viac pohybu alebo ísť skôr spať,
môže spraviť veľký rozdiel.

/1



Quest 2



- X

PRESTÁVKY, KTORÉ MA NAŠTARTUJÚ

Zakrúžkuj aktivity, ktoré niekedy robíš ako prestávku medzi učením. Môžeš ich zakrúžkovať, koľko chceš. Ak si robíš úplne iné prestávky, zapíš ich do zoznamu.



SKÁČEM CEZ ŠVIHADLO



POČÚVAM HUDBU A HÝBEM
SA DO RYTMU



HRÁVAM SA S DOMÁCIM
ZVIERATKOM



LEŽÍM A POZERÁM VIDEÁ



POMÁHAM DOMA



KOPEM SI LOPTU



SCROLLUJEM NA MOBILE



DÁM SI PÁR VÝPADOV



KRÁTKA PRECHÁDZKA



HRÁM VIDEOHRU



TANCUJEM V IZBE



POZERÁM SA Z OKNA
A DÝCHAM ZHLBOKA



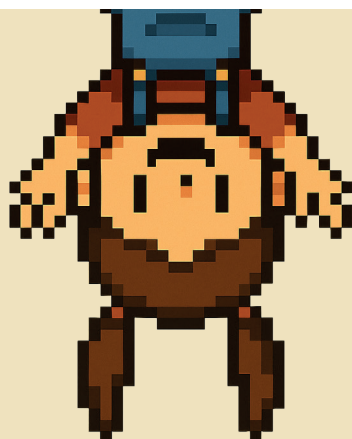
SLEDUJEM SERIÁL



PREČÍTAM SI KÚSOK KNIHY



SKÚŠAM STOJKU



Možností je tak veľa!
Treba si vybrať správne,
do čoho skočím.



Quest 3

PRESTÁVKY, KTORÉ MA NAŠTARTUJÚ

- X

Ku každej aktivite, aj k tým, ktoré si nezakrúžkoval/a, pridaj:

- + ak si myslíš, že by ti mohla pomôcť alebo ti pomáha lepšie sa sústrediť a naštartuje ťa na učenie
- ak ti skôr unaví hlavu alebo ťa „zasekne“ a nechce sa ti ďalej



Ktoré tri prestávky ti **NAJVIAC** pomáhajú, keď sa potrebuješ znovu začať učiť?
A ktorú novú prestávku, ktorá ťa nakopne, by stálo za to vyskúšať?

Mne najviac pomáha _____

Chcem vyskúšať _____

Scrollovanie a videá môžu vyzeráť ako
super oddych – ale tvoj mozog si pri nich
často vôbec neoddýchne. Skús zistiť, ktoré
prestávky ti naozaj dobíjajú baterky!

Zamysli sa, ktoré prestávky ti naozaj
pomáhajú – tvoje telo a hlava ti to dajú
najavo! Zistíš, že aj krátky pohyb ti môže
zlepšiť náladu a pomôcť učiť sa lepšie.

Prestávka, ktorú robíš s niekým, napríklad
si zatancujete, idete na prechádzku alebo
pomôžeš doma, ťa vie naštartovať ešte
lepšie. Spája pohyb, dobrú náladu aj pocit,
že si užitočný/á!



/ 2





MISIA 5

POZITÍVNY VZŤAH K SEBE A K TELU

Tvoje telo je tvoj parták – každý deň pre teba niečo robí, aj keď si to možno vždy neuvedomuješ. Nemusí byť dokonalé podľa sociálnych sietí, stačí, že je tvoje a slúži ti. Nemusíš ho porovnávať s ostatnými – každé telo je iné a má svoju hodnotu. Keď ho počúvaš, staráš sa oň a rozprávaš o ňom s rešpektom, vytváraš si s ním zdravý vzťah. Pod' sa naučiť, ako na to.

Quest 1



VÝŽIVNÉ NIE SÚ LEN POTRAVINY

– X

Spoj správne dvojice. Niektoré veci sú výživou pre telo, iné pre dušu.



TELO



DUŠA



TELO AJ DUŠA

ČERSTVÝ VZDUCH

DOSTATOK SPÁNKU

ZDRAVÝ OBED

OBJATIE

TANEC NA HUDBU

ROZHOVOR S KAMARÁTOM

KRESLENIE
PRE RADOSŤ

Výživa nie je len o tom, čo ješ. Aj objatie, rozhovor alebo tanec ti môžu „dobíjať baterky“. Telo aj duša potrebujú starostlivosť – a niekedy im najviac pomôže práve smiech s kamarátmi alebo chvíľka pokoja.



Quest 2



MOJE TELO – MÔJ DOMOV

- X

Doplň si „Denník tela“. Predstav si, že tvoje telo je ako tvoj domov. Nie je tu na to, aby bolo stále dokonale upravené alebo obdivované zvonku, ale aby si sa v ňom cítil/a dobre. Doplň do „Denníka tela“ odpovede.



1. Moje telo mi každý deň pomáha:

2. Moje nohy dokážu:

3. Moje ruky zvládnu:

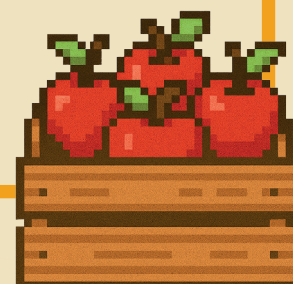
4. Môj mozog mi pomáha, keď:

5. Dnes som sa o svoje telo postaral/a takto:

NA ZÁVER ZAKRÚŽKUJ VETU, KTORÁ TI NAJVIAC SEDÍ:

- X

- DNES SA K SVOJMU TELU SPRÁVAM S REŠPEKTOM.
- AJ KEĎ HO NIEKEDY KRITIZUJEM, ZASLÚŽI SI MOJU STAROSTLIVOSŤ.
- MOJE TELO JE MÔJ SPOJENEC.



Tvoje telo je tvoj domov – bývaš v ňom celý život. Nie je tu na porovnávanie, ale na prežívanie! Každý deň pre teba niečo robí – zaslúži si vďačnosť, starostlivosť a rešpekt.



Quest 3



SLOVÁ, KTORÉ LIEČIA

- X

Povzbud' kamarátov, ktorí o sebe pochybujú. Na obrázku vidíš dve postavy – Alexa a Bibi. Každý z nich má iný dôvod, prečo nie je so sebou spokojný. Prečítaj si, čo si myslia, a skús ich povzbudiť – porozumením, milými a múdrymi slovami.

ALEX



„Mám slabé ruky
a nie som taký rýchly
ako ostatní. Niekedy
si myslím, že nie som
dosť dobrý...“

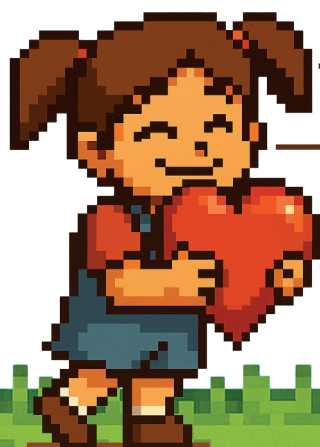


BIBI



„Moja postava
je úplne iná ako
u väčšiny dievčat
v triede. Niekedy
si prajem vyzeráť
inak...“





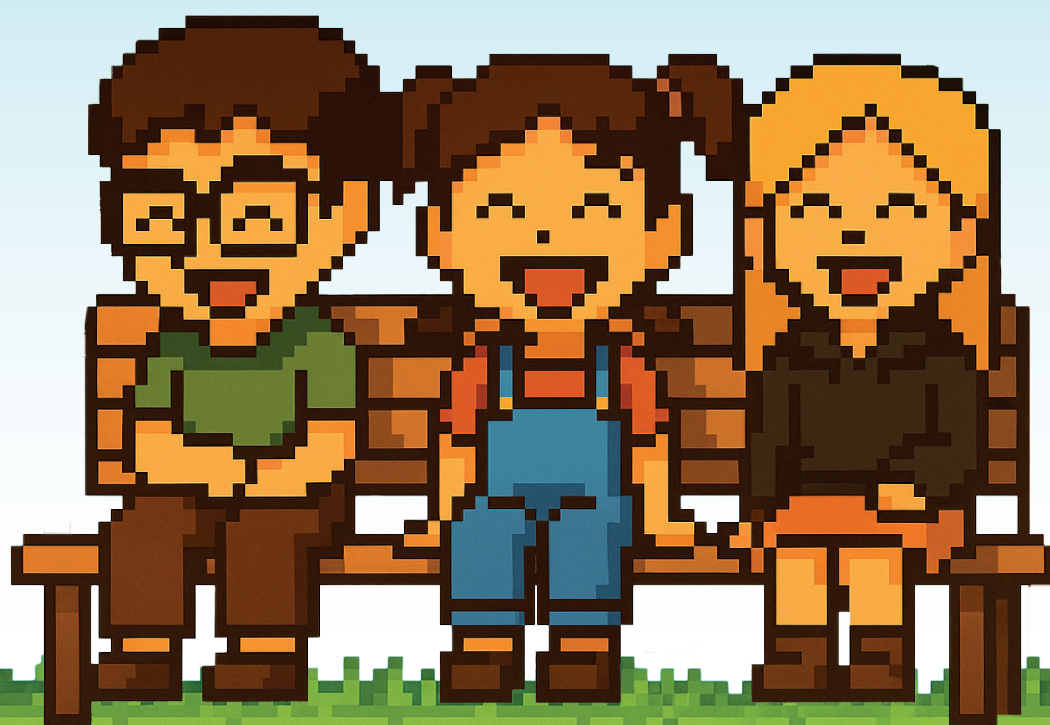
Našou úlohou je vyslobodiť Alexa a Bibi z ich vlastných myšlienok. Napíš obom povzbudenie!



**ZAKRÚŽKUJ VŠETKY VETY,
S KTORÝMI SÚHLASÍŠ:**

- Každé telo je iné a všetky si zaslúžia rešpekt.
- Nie je dôležité vyzerať ako niekto iný.
- Slová dokážu niekomu veľmi pomôcť.
- Mám v sebe silu, aj keď nevyzerám ako hrdina z reklamy.

Tvoje slová majú veľkú silu – môžu niekoho zraniť,
ale aj povzbudiť. Keď niekto o sebe pochybuje,
láskavé slová sú ako náplasť na dušu. Nauč sa ich
používať – k druhým aj k sebe.



KLÚČ K ÚLOHE: ZDRAVÝ TANIER: PRAVDA ALEBO NEPRAVDA?

1. Ovocie a zelenina by mali tvoriť polovicu taniera. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Ovocie a zelenina majú veľa vitamínov a vlákniny. Pomáhajú tráveniu a udržiavajú nás zdravých, preto by mali zaberáť polovicu taniera.

2. Koláče a čipsy sú súčasťou vyváženého stravovania. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Správne stravovanie neznamená zákazy, je v ňom miesto aj na potraviny, ktoré jeme skôr pre radosť a potešenie ako zdroj živín. Dôležité je, aby sme prijímali správne množstvo energie a všetky živiny, ktoré naše telo potrebuje.

3. K jedlu je najlepšie piť čistú vodu. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Voda je najlepší nápoj – nielen k jedlu, ale aj celkovo počas dňa.

4. Mäso, vajička a strukoviny pomáhajú telu budovať svaly. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Sú bohaté na bielkoviny, ktoré telo potrebuje na rast a obnovu.

5. Chlieb a ryža sú príklady obilnín. – **ÁNO**

Vysvetlenie: K obilninám zaraďujeme okrem nich aj pečivo, cestoviny či ovsené vločky – tieto potraviny sú dôležitým zdrojom sacharidov, ale aj niektorých vitamínov a minerálnych látok.

6. Celozrnné potraviny obsahujú viac vlákniny ako biele. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Celozrnné potraviny obsahujú viac vlákniny, ktorá pomáha tráveniu.

7. Stačí jesť len ovocie, zeleninu nepotrebujeme. – **NIE**

Vysvetlenie: Zelenina aj ovocie obsahujú rôzne dôležité vitamíny, minerály a vlákninu. Každé z nich má svoje výhody – zelenina má často viac vlákniny, ovocie zase prirodzene sladkú chuť. Obe sa navzájom dopĺňajú, preto je najlepšie jesť obe každý deň.

8. Zdravý tanier je pestrý. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Rôzne farby a druhy potravín znamenajú rôzne živiny – pestrosť je základ Zdravého taniera.

9. Každý deň by sme sa mali hýbať aspoň hodinu. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Pohyb je dôležitý pre zdravie tela aj mysle – odporúča sa aspoň 60 minút denne.

10. Jogurt patrí medzi potraviny s bielkovinami. – **ÁNO**

Vysvetlenie: Okrem nich obsahuje ďalšie dôležité živiny, a preto je vhodné zaradiť ho do jedálneho lístka spolu s inými mliečnymi výrobkami aj každý deň.

KLÚČ K ÚLOHE:

MÝTY O STRAVOVANÍ:

MÝTUS ALEBO PRAVDA?

„Cukor dodáva energiu, takže ho treba veľa.“ – MÝTUS

Vysvetlenie: Áno, cukor dá telu rýchlu energiu, ale keď ho je priveľa, môže to škodiť – spôsobí únavu, kazí zuby a telo ho dostáva prebytok.

„Sladkosti sú úplne zakázané, ak chceš byť zdravý.“ – MÝTUS

Vysvetlenie: Sladkosti môžu byť súčasťou pestrého a vyváženého jedálnička. Dôležité je, aby ich nebolo až toľko, že kvôli nim nie si hladný/á a nezješ svoje raňajky, desiatu, obed či iné jedlo, lebo by tak tvoje telo prišlo o dôležité živiny.

„Keď si chorý alebo unavený, aj vtedy tvoje telo potrebuje výživu – jedlo nie je odmena, ale palivo.“ – PRAVDA

Vysvetlenie: Jedlo ti pomáha zotaviť sa a doplniť sily. Pravidelne jesť treba každý deň, nielen keď si sa veľa hýbal/a.

„Deti by mali držať diétu, aby boli štíhle.“ – MÝTUS

Vysvetlenie: Deti rastú a potrebujú dostatok výživy. Diéty na chudnutie škodia – vyvážená a pravidelná strava a každodenný primeraný pohyb ti pomôžu nielen cítiť sa dobre, ale aj mať zdravé telo.

„Ráno si daj kolový nápoj, ten ťa nakopne a dodá ti energiu.“ – MÝTUS

Vysvetlenie: Kolové nápoje obsahujú kofeín a veľa cukru. Po vypití sa ti môže zdať, že máš viac energie, ale následne sa môžeš cítiť ešte unavenejší/ia. Viac energie a na dlhšie obdobie ako kola nám ráno dodajú výživné raňajky a čistá voda.

KLÚČ K ÚLOHE: REKLAMA ALEBO POMOC? – FAKT ČI DOMNIENKA?

Influencerka: „Odteraz jem len tieto cereálie, lebo sú zdravé a chutia super!“

– **Nie je to overený fakt.**

Vysvetlenie: Influencerka môže dostávať zaplatené za to, že tieto cereálie ukazuje. Nevieš, čo presne obsahujú ani či sú vhodné pre každého.

Dôležité: Nie všetko, čo povie známa osoba, je pravda. Overuj si informácie z viacerých zdrojov.

Detská lekárka: „Pre deti je dôležité jesť aspoň päťkrát denne – pomáha to rastu, sústredeniu aj nálade.“

– **Toto je spoľahlivý fakt.**

Vysvetlenie: Lekári sú odborníci na zdravie a na to, čo detské telo potrebuje. Pravidelné jedenie počas dňa dodáva energiu a pomáha telu rásť.

Dôležité: O svojom zdraví a stravovaní sa najviac dozvieš od odborníkov – nie z reklamy.

Kamarát: „Ja nejem raňajky, lebo potom budem chudší.“

– **Toto nie je dobrý nápad.**

Vysvetlenie: Raňajky dávajú telu energiu, ktorú telo potrebuje po spánku. Keď ich vynecháš, môžeš sa cítiť unavene alebo byť neskôr veľmi hladný. Práve naopak, kto pravidelne raňajkuje, ľahšie si udrží optimálnu telesnú hmotnosť.

Dôležité: Chudnutie vôbec nie je o vynechávaní denných jedál. Práveže je to často naopak – nepravidelné jedenie a vynechávanie denných jedál vedie k neželanému nárastu telesnej hmotnosti.

