

## **Prednáška k Dňu zdravej výživy**

**Zdravá výživa a vnútorná harmónia rozhodujúcim spôsobom ovplyvňujú naše zdravie.**

**Každý z nás, tu prítomných, pri svojom narodení dostal do vienka svoje múdre telo, ktoré aj bez rozmýšľania alebo vysvetľovania vie, čo má robiť. Vie kedy chce jesť, piť, oddychovať, spať, plakať, smiať sa. Toto má na svedomí žľaza umiestnená za čelovou kosťou nazývaná „hypotalamus“.**

**Mnohí z nás už vedia, že pre život a zdravie potrebuje náš organizmus živiny.**

**K nim patria:**

- **bielkoviny – sú to stavebné látky pre kosti a zuby ( obsahuje ich mlieko, mäso),**
  - **tuky a cukry – zdroj energie – ale nie v podobe mastných jedál, sladkých nápojov a sladkostí,**
- **vitamíny, ktoré chránia náš organizmus pred chorobami,**
- **vlákniny, ktoré nám z tela odstraňujú škodlivé látky a zvyšky,**
- **minerálne látky, ktoré sa starajú o naše zuby, vlasy, nechty,**
- **stopové prvky, ktoré zabezpečujú správne využitie všetkých živín.**

**Toto všetko naše múdre telo vie a podľa toho má aj požiadavky na našu stravu.**

**Podme sa pozrieť ako sa spávame my k svojmu zdravému múdremu telu. Ako príklad použijeme malé dieťa: dieťaťku sa znížil obsah uvedených živín a plačom sa hlási o jedlo. Po doplnení uvedených živín jedlom, ktoré mu podáva jeho mama a jeho múdre telo ešte vie kedy má dosť a viac flášu nezoberie, krúti hlavičkou, vytláča flášu z úst na zlosť mame, ktorá mu chce dopriať viac a svoju požiadavku na prísun živín bude mať až o 3 hodiny po strávení jedla a pripravení sa na príjem ďalšieho jedla.**

**Ale ak sa podávanie jedla opakuje po každom zaplakaní dieťaťa, lebo dieťa plače aj pre iné veci, dieťaťu sa pokazí jeho program v tele tak, ako sa pokazí počítač, ak s ním budete nesprávne zaobchádzať. Toto dieťa má v budúcnosti nábeh na obezitu, v tom lepšom prípade vyvráti nadbytočný obsah jedla a dá signál matke, že neplakalo od hladu.**

**Po vzor nielen na stravovanie, by sme sa mali vrátiť do minulosti.**

**Napríklad naši prarodičia- ťažko pracovali, veľa sa pohybovali a striedmo a zdravo sa stravovali, ale hlavne vážili si každý kúsok jedla, lebo v tom bola aj ich práca, pretože si ho museli sami zabezpečiť.**

**A čo sme za tie roky pre seba a svoje zdravie urobili my?**

**Najprv sme si vymysleli stroje, aby sme nemuseli ťažko pracovať – čo je dobré, potom autá, aby sme nemuseli chodiť – čo až také dobré nie je a loviť ( dávny spôsob zabezpečovania stravy), loviť chodíme do supermarketov, veľmi radi a často si domov vozíme plné nákupné vozíky jedla. Ak by to množstvo mali naši prarodičia, vedeli by s tým oveľa lepšie hospodáriť. Ale my to radšej všetko zvalíme na matku prírodu, ktorá s naším ničnerobením a s našou obezitou nemá nič spoločné.**

**A preto, milí žiaci, zapamätajte si, že Vaše múdre telo urobí všetko pre Vaše zdravie, ale len s Vašou aktívnou pomocou a to, ak sa budeme zdravo a pravidelne 5x denne stravovať:**

- raňajky = aby sme mali dostatok energie na prácu a vy v škole,
- desiatu = ovocie a pitie,
- obed = polievka, hlavné jedlo, príloha, pitie, ovocie alebo jogurt ...
- olovrant = ovocie,
- večera = ľahké jedlá a málo sladený čajík, mlieko pred spaním.

**Pravidelný prísun nápojov, ale nie pepsikoly a sladkých nápojov.**

**Stravovanie ide ruka v ruke s oddychom - to sa rovná zdravý spánok, ktorý je lekár mladosti a spokojnosti (minimálne 8 hodinový, žiadne ponocovanie pri PC a televízii).**

**Pohyb na čerstvom vzduchu denne minimálne hodinu.**

**Ak budeme mať svoje múdre telo radi, to sa nám odmení zdravím a silou.**

**Nezabúdajte, že jedlo môže byť ako liek, ale jedlo býva často aj ako jed, záleží to len od vás, ktorú cestu si zvolíte.**

**Spracovala: Bc. Marcela Kolodzejová**

