

Zdravá výživa

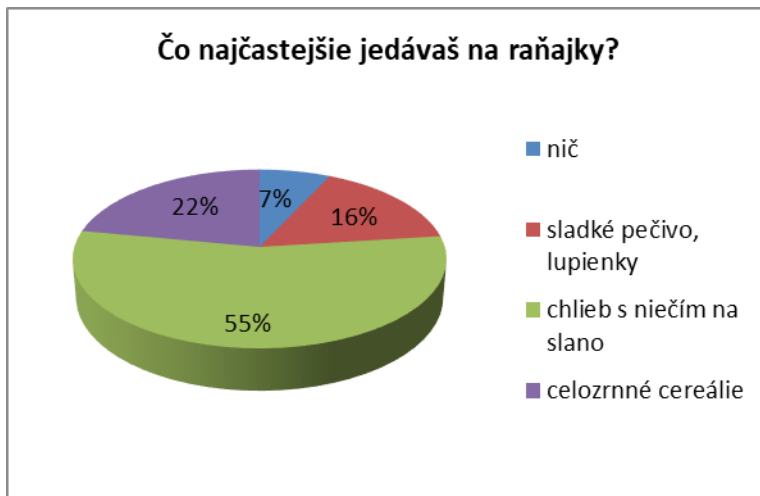


Zdravá výživa je základ zdravia. Na nasledujúcich pár stranách sa dozviete, ako (ne)zdravo sa stravuje našich 112 respondentov, ktorý odpovedali na dotazník o zdravej strave. Z dotazníka sme spravili grafy, ktoré v percentách vyjadrujú odpovede respondentov. My sme k daným otázkam doplnili naše aj odborné názory.



1.) Otázka

Čo najčastejšie jedávaš na raňajky?

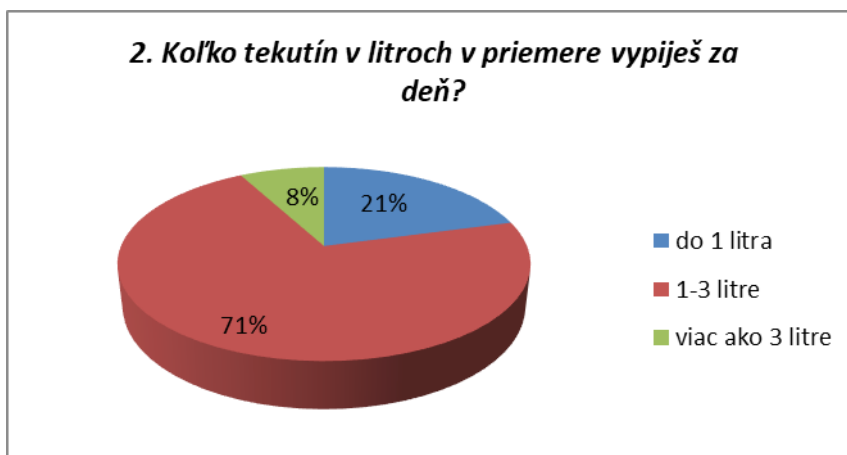


Deti by mali jesť raňajky. Sú dôležité hlavne na energiu, lepšiu mozgovú činnosť a na obmedzenie veľkých prívalov hladu počas dňa. Najlepšie sú ovsené vločky, tuk a vláknina (ovocie, zelenina). Nejesť na

raňajky nič nie je zdravé, podporuje to tvorbu žlčkových kameňov a aj tak to robí 7% respondentov. Sladké pečivo alebo lupienky konzumuje 16% respondentov, čo tiež nie je veľmi zdravé, ale lepšie ako nič. Zdravšia varianta je chlieb s niečím na slano a takto robí najviac percent respondentov- až 55%. A napriek tomu, že celozrnné cereálie sú najzdravšia varianta, praktizuje ju len 22% respondentov.

2.) Otázka

Koľko tekutín priemerne vypiješ za deň?



Ideálny pitný režim obsahuje 2,5 až 3,5 litrov tekutín za deň. Toto množstvo, však závisí od toho, aké je zloženie vašej stravy. Pokiaľ v nej nechýbajú potraviny obsahujúce vodu –

zelenina a ovocie – váš ďalší príjem tekutín potom môže byť nižší. Potrebné

množstvo konzumácie pitnej vody ovplyvňuje aj prostredie, v ktorom sa pohybujete, teplota, vlhkosť vzduchu a úroveň vašej fyzickej aktivity počas dňa. Najviac našich respondentov (až 71%) sa pohybuje v dennom priemere ideálneho pitného režimu, pretože vypijú 1-3 litre vody denne. Menej ako 1 liter vody denne vypije 21% respondentov ale viac ako 3 litre vody denne len 8%.

3., Otázka

Koľko kusov ovocia za deň zješ?



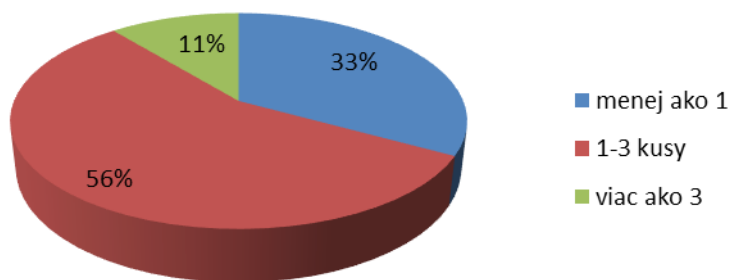
Ovocie je dôležitou súčasťou zdravej výživy. Keď jete veľa ovocia, má to veľa kladných účinkov na vaše zdravie a súčasne si tým znižujete riziko vzniku rôznych ochorení. To znamená, že

denné množstvo sa môže hýbať medzi 2 – 5 kusmi. Je dôležité preferovať rôznorodé ovocie, pretože tak telu zabezpečíme pestrú škálu živín. Sladšie druhy treba jesť skôr doobeda, alebo keď sme fyzicky aktívni a v menšom množstve. Kyslejšie môžeme aj popoludní. Priemer je tým pádom 3 kusy ovocia denne, a preto je veľká škoda, že viac ako 3 kusy ovocia denne zje len 12% respondentov. 1 až 3 kusy ovocia denne zje 67% respondentov a menej ako 1 kus 21% respondentov.

4., Otázka

Koľko kusov zeleniny za deň zješ?

4. Koľko kusov zeleniny za deň zješ?



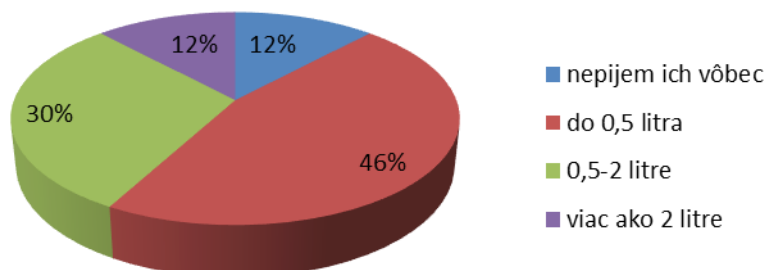
Zelenina je pre nás veľmi dôležitá a mnohí nevedia, že medzi zeleninu nepatria napríklad obilniny a okopaniny (zemiaky). V potrave je zelenina dôležitým zdrojom vitamínov, minerálov a vlákniny. Najlepšie

je, keď sa zelenina konzumuje surová, pretože vtedy má najviac vitamínov a minerálnych látok. Podľa svetovej zdravotníckej organizácie (WHO) je najlepšie jesť najviac 5 kusov zeleniny denne. Viac ako 3 kusy zeleniny denne konzumuje len 11% respondentov. Pozitívne je však to, že je stále viac (viac ako polovica) tých respondentov, ktorí konzumujú 1-3 kusy zeleniny denne (56%), ako tých, ktorí konzumujú menej ako 1 kus denne -33%.

5., Otázka

Koľko sladených nápojov (v litroch) vypiješ za týždeň?

5. Koľko (v litroch) sladených nápojov vypiješ za týždeň?

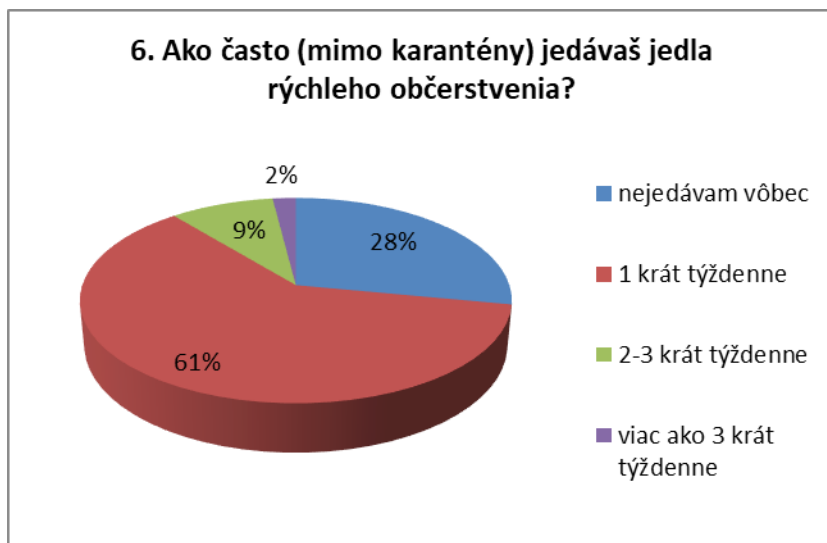


Medzi sladené nápoje s obsahom cukru patria napríklad kolové nápoje, kofola, ďalej vinea, fanta či sprite. Medzi sladené nápoje patria aj mnohé ochutené minerálne vody s pridaným cukrom ale najmä sirupové vody

Sladené nápoje by v žiadnom prípade nemali tvoriť základ pitného režimu dieťaťa, no ani dospelého. Najlepším nápojom sú voda z vodovodu, pramenité vody či nesladené čaje. Organizmu dodajú presne to, čo tekutina má dodať, čiže vodu a minerálne látky. Pitný režim by nám nemal dodávať extra porcie cukru. Viac ako 2 litre sladenej vody za týždeň vypije 12% respondentov čo sa rovná počtu respondentov, ktorý takúto vodu nepijú vôbec. Najviac respondentov je tých, ktorý pijú do 0,5 litra sladenej vody za týždeň -46%, čo je veľmi dobré, a tých čo pijú 0,5-2 litre sladenej vody je 30%.

6., Otázka

Ako často (kým nebola karanténa) jedávaš jedlá rýchleho občerstvenia?



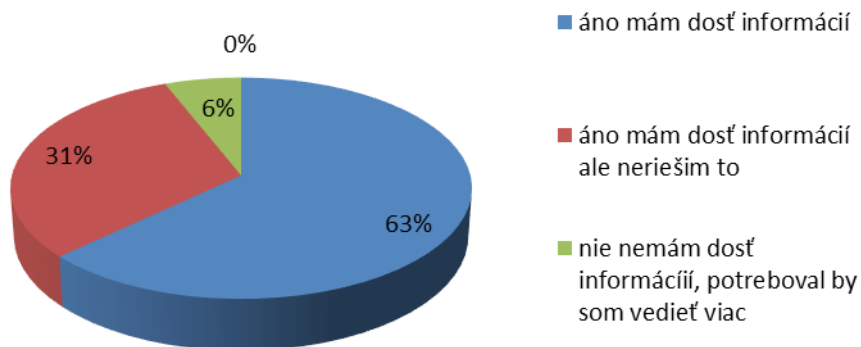
Najzdravšie jedlá sú také, ktoré v sebe nemajú veľa konzervantov, soli, tuku, éčok,... Najmä hlavné jedlo (obed) by malo byť dostatočne sýte, zdravé a výživné. Preto by sa nemalo jesť veľa nezdravých a mastných jedál v rýchlych občerstveniach. Až 61% respondentov konzumuje

takéto jedlá 1 krát do týždňa. 21% respondentov tieto jedlá nejedáva vôbec, 9% 2-3 krát týždenne a zvyšok (najmenej ľudí, len 2% jedáva jedlá rýchleho občerstvenia viac ako 3 krát týždenne.

7., Otázka

Máš dost' informácií o tom, ktoré potraviny by si mal jedávať a ktoré sú naopak nezdravé a prečo?

7. Máš dost' informácií o tom ktoré potraviny by si mal jedávať a ktoré sú naopak nezdravé a prečo?



O zdravé stravovanie by sa mali ľudia viac zaujímať a začať sledovať aké potraviny jedia a čo obsahujú. Celkom potešujúce je, že ani jeden z respondentov nehlasoval za možnosť "nie nemám ani ma to nezaujíma". 6%

respondentov hlasovalo, že nemajú dost' informácií o zdravom stravovaní a chceli by vedieť viac. Podľa grafu má až 31% respondentov dost' informácií ale neriešia to. Potešujúce je však to, že až 63% respondentov má dost' informácií.