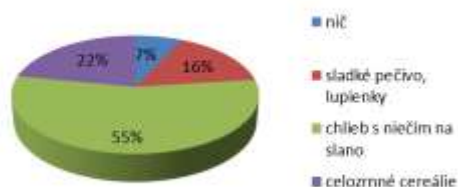


Zdravá výživa v našich rodinách

Čo najčastejšie jedávaš na raňajky?



1. Raňajky sú veľmi dôležitým pokrmom dňa.

Dodávajú nám energiu vďaka ktorej sa cítime viť aktívny . Až 55% z opýtaných jedáva rožok s niečím na slano. Najzdravšie sú cereálie ktoré majú dostatok energie, obilnín a sú ľahké na žalúdok. 7% nejedáva vôbec nič, čím si zarábajú na žlčníkové kamene.

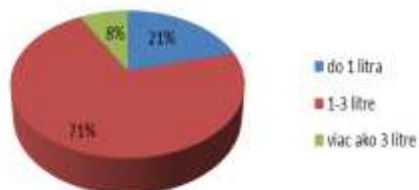
Pýtali sme sa 112 respondentov.

1.Čo najčastejšie jedávaš na raňajky?

nič	7%
sladké pečivo, lupienky	16%
chlieb s niečím na slano	55%
celozrnné cereálie	22%



2. Koľko tekutín v lítroch v priemere vypiješ za deň?



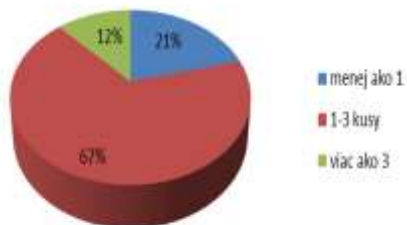
2. Priemerne by sme za 24h mali vypiť 2,5l vody. Väčšina s opýtaných pije dostatok vody za deň. Pri dodržiavaní pitného režimu čistá voda pomáha udržiavať rovnováhu kyselín v žalúdku. Voda nám zlepšuje pleť. Pomocou vody sa zbavujeme v našom tele toxínov a ďalších škodlivých látok.

2. Koľko tekutín v priemere vypiješ za deň?

do 1 litra	21%
1-3 litre	72%
viac ako 3 litre	8%



3. Koľko kusov ovocia za deň zješ?



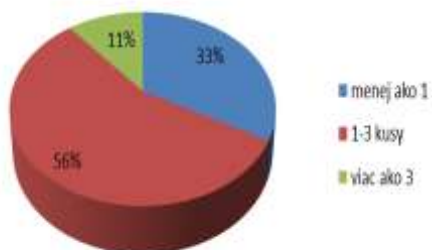
3. Mnoho z opýtaných je dostatok ovocia pri čom si naozaj posilňujú imunitný systém. Ovocie pomáha na veľa veci ako napríklad. Ovocie je dobrým zdrojom sacharidov (cukrov), obsahuje taktiež malé množstvo bielkovín a aj tukov. Dôležitou súčasťou sú samozrejme aj vitamíny, antioxidanty a iné ochranné látky

3. Koľko kusov ovocia za deň zješ?

menej ako 1	21%
1-3 kusy	67%
viac ako 3	12%



4. Koľko kusov zeleniny za deň zješ?



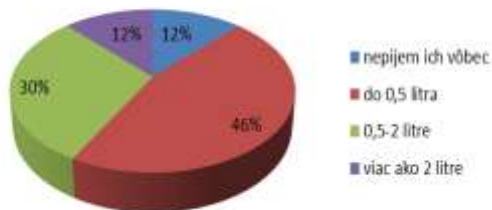
4. Koľko kusov zeleniny za deň zješ?

menej ako 1	33%
1-3 kusy	56%
viac ako 3	11%

4. Väčšina opýtaných konzumuje 1-3 kusov zeleniny a to je to dobrý stred. Tí ktorí jedia iba 1kus zeleniny prichádzajú o vodu ktorá je v zelenine tak tiež o rôzne vitamíny. Zelenina je nevyhnutnou súčasťou našej stravy obsahuje vitamíny, minerálne látky vodu(60-90%) v porovnaní s ovocím má menšiu hodnotu cukrov. Zato však obsahuje vitamíny C, skupiny B, minerálne látky K, Ca, Fe, P. Môže mať aj látky ktoré pôsobia negatívne napríklad kyselina šťaveľová, ktorá sa viaže na vápnik a tým spôsobuje jeho horšie vstrebávanie.



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



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

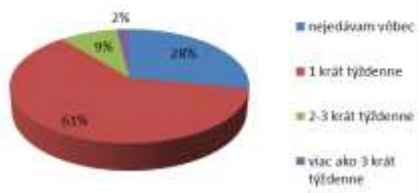
nepijem ich vôbec	12%
do 0,5 litra	46%
0,5-2 litre	30%
viac ako 2 litre	12%

5. Respondenti sladené nápoje pijú niektorý viac niektorí menej, no sladené nápoje by sme nemali piť vôbec. (keď tak občas a v malom množstve) Každodenná konzumácia týchto nápojov prispieva k obezite, kazením zubov a oslabeniu imunity



6. Väčšina jedáva fastfood len 1 za týždeň pár percent jedáva 3 krát čo je už naozaj veľa. Jedlá z fastfoodov sú pre telo rovnako devastujúce. Pri nadmernom konzumovaní fastfoodu hrozí obezita, cukrovka, depresie či aj závislosť.

6. Ako často (mimo karantény) jedávaš jedlá rýchleho občerstvenia?



7. Máš dost informácií o zdravom stravovaní, ktoré a by si mal jedávať a ktoré sú naopak nezdravé a prečo?

áno mám dost informácií ale neriešim to	63%
áno mám dost informácií ale neriešim to	31%
nie nemám dost informácií, potreboval by som vedieť viac	6%
nie nemám ani ma to nezaujíma	0%

7. Je dobré, že väčšina detí sa poučila alebo vie o tom, že treba dodržiavať zdravú výživu. Tí, ktorí o tom nevedia alebo im nie je jasné, že je dôležité aby sa zdravo stravovali, tak dúfame, že sa niečo priučili z tohto letáku a zdravom stravovaní.

Pytelová, Bulejová, Bégerová, Korajová z 8.D