

# Pitný režim

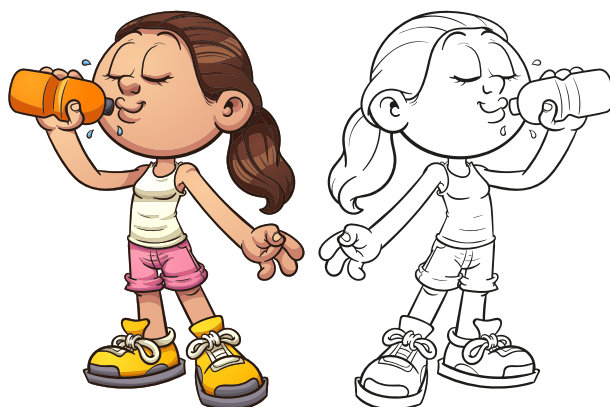


Voda je pro tělo velmi důležitá, je ve všech buňkách v těle, našich orgánech i kůži. Bez vody se nadá žít, a proto je důležité hlídat si, kolik toho během dne vypijeme a také, co vypijeme, protože pití nevhodných nápojů nám může také uškodit.

## 1 ÚKOL:

Co všechno voda v těle zajišťuje? Správnou odpověď zakroužkuj:

- a) ANO NE Udržuje (reguluje) nám stálou tělesnou teplotu.
- b) ANO NE Vylučuje škodlivé látky z těla.
- c) ANO NE Vyživuje buňky v těle, aby správně pracovaly.
- d) ANO NE Hydratuje (zavlažuje) vlasy, nehty, kůži.



SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: všechny odpovědi jsou ANO.

## 2 ÚKOL: Toto jsou základní živiny, které jsou pro naše tělo důležité a potřebujeme je k životu:

### SACHARIDY, BÍLKOVINY, TUKY A VITAMÍNY

Pro tyto živiny je voda důležitá, protože je pomáhá dopravit do všech buněk v těle, slouží tedy jako dopravní prostředek pro rozvoz živin.

Živiny pro naše tělo získáváme z potravin. Jaké živiny nám dodávají potraviny na obrázcích? Přiřaď obrázky ke správnému vagónku.

**TUKY** (Fat): butter, margarine, oil, eggs, nuts.  
**VITAMÍNY** (Vitamins): grapes, berries, vegetables.  
**BÍLKOVINY** (Proteins): meat, fish, eggs, milk, kefir.  
**SACHARIDY** (Carbohydrates): bread, rice, pasta, cereals, fruits.  
**VODA** (Water): water bottle.

### 3 ÚKOL:

#### Kolik máme vypít tekutin přes den?

To je u každého různé. Záleží na věku, teplotě prostředí, kde se nacházíme, ale i na našem pohybu nebo nemoci. To znamená, např. v létě a při sportu musíme pít víc.

**Abyste nemuseli moc počítat, zkuste si připravit nějakou hezkou skleničku, a ke každému jídlu si ji připravte s nápojem, nejlépe s vodou**

Kolikrát denně mají děti jíst? .....

Kolik skleniček nápojů tedy přes den vypiješ? .....

SPRÁVNÁ ODPOVĚď: Jíme 5x denně, pijeme 5 sklenic denně.

### 4 ÚKOL:

**Aby sis mohl/a svůj pitný režim zkontrolovat, zaznamenej si svůj pitný režim během dne, napiš, kolik skleniček a čeho jsi vypil/a:**

Kdy jsi pil/a (čas, hodina)	Kolik skleniček	Co jsi vypil/a

### 5 ÚKOL:

Když se tělo příliš zahřeje (třeba při teplotě, při sportu, při námaze nebo v létě na sluníčku), začneme se potit, to znamená, že pot ochladí kůži, abychom se tolik nepřehřivali. A tak je nutné tekutiny tělu opět doplnit.

**Které z uvedených nápojů jsou nejvhodnější? Správné nápoje zakroužkuj.**



### 6 ÚKOL:

Energetické nápoje nejsou pro děti vůbec vhodné, v některých zemích jsou dokonce pro děti zakázané. Obsahují velké množství cukru, povzbudivých látek (kofein, taurin), barviv a ochucovadel. Při pravidelném užívání mohou být návykové, mohou zatěžovat naše srdce a navíc dehydrují naše tělo.

**Připrav si domácí energetický nápoj, který tě nejen povzbudí, ale dodá i vitamíny a minerální látky:**



- 10 ks malin (čerstvé nebo mražené)
- 1-2 kolečka citronu
- 350 ml neochucené minerální vody
- pár lístků máty
- malinová šťáva (nemusí být)

Do sklenice vložíme maliny, citron a mátu, vše lehce pomačkáme a zalijeme minerální vodou. Případně ještě můžeme přidat malinovou šťávu nebo trochu medu či třtinového cukru.

