NEWSLETTER 2/2020

OBCHODNÍ AKADEMIE PARDUBICE

Zdravíme všechny naše žákyně a žáky. Máme pro Vás další díl newsletteru!

VÝZVA OBCHODNÍ AKADEMIE

Obě výzvy obchodní akademie jsou stálé aktivní!

Ve výzvě **"Vyběhni s ředitelkou"** paní ředitelka stále figuruje na krásném třetím místě, i když přibývá studentů.

Naproti tomu je výkon Pavla Slabihouda zatím nepřekonaný a jeho čas 50 s stále nenašel pokořitele.

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

Výživová pyramida slouží jako návod k tomu, které potraviny bychom měli konzumovat pro pevné zdraví a delší život.

Díky pyramidě zjistíte, jaké potraviny upřednostňovat a jaké naopak omezit.

V době karantény máme méně prostoru pro sport a pohyb, proto je nutné tomu uzpůsobit i náš jídelníček.

Pyramida má 5 pater. Platí zde zásada, že čím níže potravina je, tím větší základ by v našem jídelníčku měla tvořit.

PRVNÍ PATRO

První patro, základna pyramidy, je tvořeno **obilninami**: rýže, těstoviny, vícezrnné a celozrnné pečivo bohaté na **vlákninu**.

Obilniny jsou bohaté na *sacharidy* a jsou zdrojem **energie**.

Celozrnné výrobky jsou bohaté na *vitamíny, minerály a vlákninu.*

Naproti tomu vymletá mouka a výrobky z ní jsou energetická bomba, ale dlouhodobě nezasytí, jsou chudší na prospěšné látky a tedy i zbytečnější pro naše tělo.

NEWSLETTER 2/2020

OBCHODNÍ AKADEMIE PARDUBICE

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

DRUHÉ PATRO

Neméně důležitou složkou naší potravy jsou **ovoce a zelenina** jako zdroj nepřeberného množství *vitamínů, minerálů, vlákniny a antioxidantů*.
Lze je konzumovat syrové i upravené. Tepelně upravené ovšem ztrácí mnoho prospěšných látek.
Ovoce je kalorickou bombou. Není tedy dobré to s jeho konzumací přehánět.
Zeleniny naopak můžeme zkonzumovat v podstatě libovolné množství. Ta je kaloricky chudší, ale díky *vlákníně* zpomaluje trávení a tím nás déle udrží syté. Další složkou patřící do 2. patra jsou rostlinné oleje (olivový, palmový, arašídový atd.) a ořechy.

TŘETÍ PATRO

Třetí patro je tvořeno zejména potravinami **mléčného** charakteru.
Dle postavení v pyramidě bychom všechny tyto potraviny měli jíst v menším množství.

ČTVRTÉ PATRO

Patro je tvořeno potravinami bohatými na *bílkoviny*: ryby, mořské plody a maso.

Ryby jsou níže a můžeme jich tedy jíst větší množství. Naopak **maso** jako vepřové a hovězí by se mělo konzumovat méně. Vhodné je **bílé maso** – krůtí, kuřecí, králičí... Nezapomeňme na **vajíčka**!

PÁTÉ PATRO

Vrchol pyramidy je vyhrazen nejméně vhodným potravinám, jako jsou živočišné **tuky, sůl, cukr, sladkosti a alkohol.**
Tyto potraviny nejsou pro lidské tělo důležité, spíše naopak. Působí často zdravotní problémy.

Vedle pyramidy je také velmi důležité dodržování pravidelného pitného režimu!

NEWSLETTER 2/2020

OBCHODNÍ AKADEMIE PARDUBICE

VÝŽIVOVÁ PYRAMIDA

DOPLŇUJÍCÍ RADY

- zvyšte spotřebu zeleniny a ovoce na 600 g denně (400 g zeleniny a 200 g ovoce)
- denně konzumujte kolem 1,5 – 2 l tekutin, přednost dávejte vodě
- nezapomínejte na pravidelnou konzumaci mléčných výrobků, nejlépe zakysaných
- na teplou i studenou kuchyni používejte kvalitní rostlinné oleje
- maso jezte libové, bez viditelného tuku
- omezte smažené pokrmy a vyhýbejte se oplatkám a sušenkám s náplní a polevou
- vybírejte si potraviny s nižším obsahem sodíku, nepřisolujte
- udržujte si optimální tělesnou hmotnost, pravidelně se hýbejte
- konzumujte přiměřené porce :o)

UVAŘTE SI NĚCO ZDRAVÉHO

ZELENINOVÉ KARI S CIZRNOU

ZDRAVÁ PIZZA Z QUINOY

BROWNIES S BORŮVKAMI

Vyzkoušejte stránky: www.nehladu.cz - dozvíte se více o sestavení vyváženého jídelníčku

NOVÁ VÁRKA CVIČENÍ

CVIČENÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY

CVIKY NA CELÉ TĚLO

30 MINUT TRÉNINKU

Vyzkoušejte stránky: www.svetcviku.cz - získate další informace o cvičení a stravování

VYTVOŘIL:
Ing. Monika DOBEŠOVÁ
Mgr. Pavel SLABIHOUD
Mgr. Vojtěch GÄRTNER

20.5.2020
V PARDUBICÍCH