

Zásady zdravé výživy

Z živin v potravě získáváme energii

Příjem a výdej energie by měl být v rovnováze

Pokud je příjem výrazně vyšší – tloustneme – naopak je tělo podvyživené

Naše strava by měla obsahovat: bílkoviny, tuky, cukry, vitaminy a minerální látky

Jíme pravidelně, častěji, beze spěchu

Máme také pít dostatečné množství tekutin – alespoň 2 litry neslazených tekutin – při horku či sportu, by se měl příjem tekutin zvýšit

Správné uchovávání potravin

Potraviny musíme uchovávat za určitých podmínek

Nejíme potraviny s prošlou záruční lhůtou

Potraviny skladujeme v chladničce do správných míst

Ovoce a zeleninu můžeme skladovat i v chladné spíži nebo ve sklepě, pravidelně kontrolujeme

Neděláme si zbytečné zásoby

Vylučovací soustava – odstranění škodlivin

Vylučování odpadních látek zajišťuje vylučovací soustava

Kromě ní jsou v těle další orgány s vylučovací funkcí: tlusté střevo, kůže, plíce

Vylučovací soustavu tvoří:

- Ledviny
- Močovody
- Močový měchýř
- Močová trubice

Ledviny jsou párový orgán – přebírají z krve přebytečnou tekutinu, soli a odpadní látky

V ledvinách vzniká moč. Močovody jde do močového měchýře po určité době odchází močovou trubicí z těla ven

Chráníme si vylučovací soustavu

Správný chod zajišťuje dostatečný příjem tekutin

Vylučovací soustavu chráníme před prochlazením a infekcemi

Ledviny ochraňujeme před prudkými nárazy