

Seznam příloh

Příloha číslo 1 – Edukační materiál. (vlastní tvorba)

Příloha číslo 2 – Dotazník (vlastní tvorba)



Získávej energii, nepodléhej mýtům, ověřuj informace!

Ahoj!

Přináším vám edukační leták zaměřený na tipy na zdravou výživu, jak si dát pozor na mýty, které mohou ovlivňovat vaše stravovací návyky, ale také na různé zdroje informací o výživě a na to, proč občasná odchylka od zdravé stravy není hřích. Odborné informace a zároveň umění těšit se z různorodosti jídelníčku – to je recept na šťastný a zdravý život!

TIPY NA ZDRAVOU VÝŽIVU:

1. Rozmanitost je klíčová: Zahrňte do své stravy různé druhy ovoce, zeleniny, zdroje bílkovin a obilovin. Barevný talíř znamená vyváženou výživu!
2. Voda!: Dejte přednost vodě před sladkými nápoji. Udržujte své tělo hydratované, a ono vám poděkuje!
3. Nezapomínej na snídani!: Snídaně poskytuje energii na začátek dne. Ovesné vločky, ovoce a jogurt jsou skvělou volbou.

RŮZNORODOST NA TALÍŘI:

1. Proteinový kick: Zahrňte do stravy různé zdroje bílkovin, jako jsou kuřecí prsa, ryby, tofu nebo čočka.
2. Zdravé tuky: Ořechy, avokádo řepkový a olivový olej dodají vašim jídlům výbornou chuť a zároveň obsahují zdravé tuky pro vaše tělo.

MÝTY VE VÝŽIVĚ, KTERÉ DEJTE STRANOU:

1. "Méně je víc" Není vždy pravda: Neomezujte se příliš v jídle. Důležité je vyvážené množství a kvalitní výběr potravin.
2. Rychlé diety = Rychlé ztráty? Ne vždy: Držte se zdravých, udržitelných stravovacích návyků. Rychlé diety mohou být neúčinné a škodlivé.



SLEDUJTE SVÉ TĚLO, NIKOLI TRENDY:

1. Instagram ≠ recept na štíhlou postavu: Nechte se inspirovat, ale nezapomeňte, že každý má jinou cestu ke zdraví.
2. Vlastní Tempo: Každý růst a vývoj jsou jedinečné. Nesrovnávejte se s ostatními. Přijímejte své tělo a jeho potřeby.

ZDROJE INFORMACÍ O VÝŽIVĚ:

1. Odborné články: Přečtěte si články od výživových odborníků a vědců. Webové stránky akademických institucí jsou skvělým zdrojem aktuálních informací.
2. Výživoví experti na sociálních sítích: Následujte výživové experty na sociálních sítích, ale buďte obezřetní a ověřte si informace u více zdrojů.
3. Kvalitní knižní zdroje: Zajímejte se o knihy od proslulých autorů v oblasti výživy. To může poskytnout hlubší porozumění principům zdravé stravy. Všechny novinky si ověřujte z několika zdrojů před konzumací.

ROZUMNÝ PŘÍSTUP K NEZDRAVÝM POKRMMŮM:

1. Zlaté pravidlo 80/20: Držte se zdravých stravovacích návyků 80% času, ale občasně si dovoluňte něco nezdravého. Klíčem je vyváženost.
2. Radost z výjimek: Nezdravé občerstvení občas není jen o kaloriích. Je to také o radosti a sociálním spojení. Ovšem, s mirou!

Nyní máte v rukou nejen výživového průvodce, ale i seznam nových možností. Pamatujte, že každé tělo je jedinečné, a proto je důležité naslouchat svému vlastnímu tělu. Není nic špatného na tom si sem tam dopřát něco nezdravého, pokud je to v rámci rozumných mezí. Objevujte nové věci a při objevování nových chutí si užívejte radost z výživy. Zjistíte, že zdravý životní styl může být skvělým dobrodružstvím plným skvělých požitků! Je čas vydat se na cestu k životu plnému energie a radosti!

Pohlaví:

MUŽ / ŽENA / JINÉ

Věk:

- a) 11–13 let
- b) 14–16 let
- c) 17–20 let

Jakou školu studuješ:

1. ČÁST

1. Jak často nakupujete potraviny sami?

- a) Vždy
- b) Někdy
- c) Vůbec

2. Kolikrát za den je doporučené jíst?

- a) 2x
- b) 3x
- c) 4x
- d) 5x

3. Víš, co je bazální metabolismus?

ANO / NE

Stručná odpověď.....

4. Zajímáš se o zdravou stravu?

- a) Ano
- b) Ne

5. Jmenujte 3 základní živiny. Ke každé doplňte, proč je důležitá pro naše zdraví.

.....

6. Víš, kolik kusů ovoce a zeleniny bys měl/a konzumovat denně?

- a) 2 kusy ovoce 2 kusy zeleniny
- b) 3 kusy ovoce 4 kusy zeleniny
- c) 1 kusy ovoce 4 kusy zeleniny
- d) počet kusů není stanoven
- e) nevím

7. Jak často zařazovat do jídelníčku ryby?

- a) 1x týdně
- b) 1x za 14 dní
- c) není stanoveno
- d) nevím

8. Proč je důležité konzumovat mléčné výrobky?

9. Připravuješ/vaříš si jídlo sám/a?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

10. Čteš složení na potravinách?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Někdy

11. Při snaze o snížení tělesné hmotnosti bys volil/a jaký postup?

- a) Vyšší sportovní aktivita
- b) Dieta
- c) Hubnoucí doplňky

12. Co podle tebe patří do správného pitného režimu?

- a) Cola
- b) Voda s ovocnou šťávou
- c) Minerálka
- d) Voda

13. Kolik tekutin bys měl vypít za den?

- a) 1 litr
- b) 0,5 litru
- c) 2,5 litru
- d) Nevím

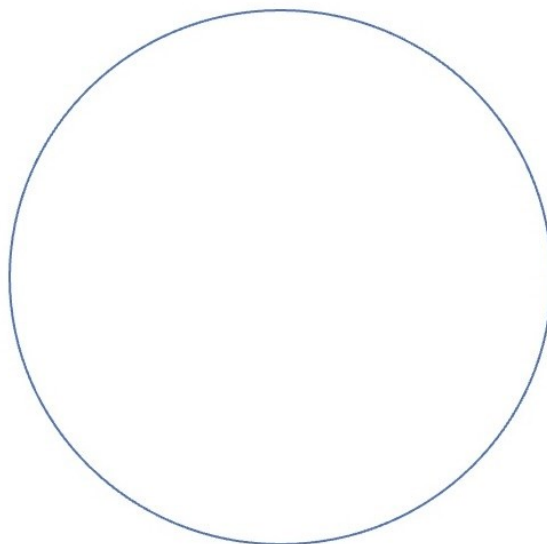
14. Zaškrtni ty druhy jídla, které obvykle během dne sníš.

	SNÍDANĚ	SVAČINA	POLÉVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE	DRUHÁ VEČEŘE
SOBOTA							
NĚDĚLE							
PONDĚLÍ							
ÚTERÝ							

Vynecháváš některá jídla? Proč?

- a) Nemám hlad
- b) Nechci jíst tolik
- c) Nechci jíst večer
- d) zapomenu

15. Popiš, z čeho by měl být složený podle tebe správný oběd – dopiš do talíře.
(rozděl talíř na díly a doplň potraviny)



2. ČÁST

16. Za zvyšování hmotnosti můžou tuky, všechny tuky jsou špatné.

- a) Ano
- b) Ne
- c) nevím

17. Po 17:00 večer se už nesmí jíst.

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

18. Jaký je váš názor na následující tvrzení: " Potraviny s vysokým obsahem proteinu jsou vždy zdravější.

- a) Souhlasím
- b) Nesouhlasím
- c) Nevím

19. Není zdravé večer jíst sacharidy.

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

20. Celozrnné pečivo a těstoviny jsou dietnější než bílé pečivo a těstoviny.

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

21. Ovoce se může jíst jen ráno.

- a) Ano
- b) Ne
- c) Nevím

22. Dodržuješ některá pravidla z výše uvedených?

- a) Ano, všechna
- b) Jen některá - uveďte která.....
- c) Žádná

3. ČÁST

23. Odkud získáváš informace o výživě a stravování?

- a) Kamarádi/ spolužáci
- b) Rodiče
- c) Internet
- d) Sociální sítě
- e) Škola
- f) Lékař/nutriční terapeut
- g) Literatura zaměřená na výživu
- h) Trenér

24. Máte ve škole předmět, kde získáš informace o výživě?

25. Co by se podle vás mělo více zdůrazňovat ve výuce týkající se výživy?