

ZDRAVOTNÍ INFORMACE

1. JÍDLO

- a) ZDRAVÉ POTRAVINY
- b) NEZDRAVÉ POTRAVINY

1a. PROČ JSOU OVOCE A ZELENINA PROSPĚŠNÉ POTRAVINY?

1. CHRÁNÍ TVÉ TĚLO: zelenina a ovoce rostou ze země a obsahují fytoživiny (fytochemické látky), vitamíny a minerály. Fytoživiny jsou látky pomáhající rostlinám posilovat svou obranyschopnost proti bakteriím, plísním, virům žijícím v půdě či proti škodlivým účinkům nadměrného slunečního záření. Jestliže konzumuješ jídlo rostlinného původu, fytoživiny se dostávají do těla a potírají onemocnění. (FYTOŽIVINY NAPOMÁHAJÍ OBRANYSCHOPNOSTI TVÉHO TĚLA!)
2. NAPOMÁHAJÍ RŮSTU TVÉHO TĚLA: Vitamíny a minerály posilují tvé tělo a podporují jeho růst.

DOPORUČENÍ PRO ZDRAVÍ HRÁČŮ

Dopřávej si zeleninu a ovoce každý den, pokud možno jako součást každého jídla nebo jako malou svačinu (namísto sušenek a jiných cukrovinek).

Doporučená minimální konzumace je 5x denně: 2x porce ovoce/3x porce zeleniny

Každé ráno se kvalitně nasnídej: Především ráno je lidské tělo připraveno přijímat prospěšné fytoživiny a vitamíny.

1. b PROČ SE BRÁNIT NEZDRAVÝM POTRAVINÁM

Nekvalitní potraviny (jídlo a pití) nemají žádnou výživovou hodnotu a mohou v dlouhodobém horizontu zapříčinit onemocnění.

Z JAKÉHO DŮVODU JSOU VLASTNĚ NEZDRAVÉ POTRAVINY ŠPATNÉ?

PŘÍLIŠ MNOHO CUKRU ŠKODÍ: příliš mnoho sladkostí, cukru (slazení) a kukuřičného sirupu s vysokým obsahem cukru nabourává průchodnost cév a způsobuje jejich "poleptávání". Rovněž příliš mnoho tuku v krevním oběhu zapříčiňuje zanášení tepen. Takovýto životní styl může vyvrcholit mrtvicí nebo infarktem.

SYCENÉ, SLAZENÉ NÁPOJE A SMAŽENÉ JÍDLO ZPOMALUJÍ PROCES ČIŠTĚNÍ KRVY: Sycené a slazené nápoje sytí cukrem čistící buňky uvnitř tvého těla. Jejich aktivita poté výrazně klesá a proces čištění těla od bakterií a nemocí nefunguje, jak má. Výsledkem je oslabené tělo, náchylné k nemoci.

PŘEBYTEČNÉ CUKRY MOHOU VÉST K NADMĚRNÉ TĚLESNÉ HMOTNOSTI: nárůst hmotnosti, který způsobuje vysoký krevní tlak a přílišnou zátěž pro klouby.

DOPORUČENÍ:

Občasná konzumace hamburgeru a limonády není nic špatného. Ovšem pro tebe jako pro fotbalistu a člověka vyznávajícího zdravý životní styl méně znamená více. Namísto limonády pij džusy z čerstvého ovoce nebo vodu.

2. VÝZNAM VODY

Pokud bys měl zalévat trávník, jaká tekutina je nejlepší? Mléko, džus, limonáda nebo voda? (Odpověď je voda).

Pokud máš žízeň, jaký nápoj je zdraví nejprospěšnější? Limonáda nebo voda? (Odpověď je opět voda).

PROČ JE KONZUMACE DOSTATEČNÉHO MNOŽSTVÍ VODY TAK DŮLEŽITÁ:

TĚLO JE JAKO PŮDA: pokud se mu/jí nedostává vody, doplácí na to. Tomuto jevu říkáme hydratace.

DEHYDRATACE JE ŠPATNÁ JAK PRO TEBE, TAK PRO TVŮJ FOTBAL. "Dehydratace" vede k omezenému výkonu na hřišti, zvyšuje míru chybovosti a špatných rozhodnutí během hry. Vyvolává také bolesti kloubů.

ČLOVĚK POTŘEBUJE PÍT VODU PRAVIDELNĚ: Když sportujeme, naše tělo se potí, aby jeho teplota zůstala přirozená. Ztrácíme tak ovšem vodu, kterou je potřeba nahradit.

DOPORUČENÍ:

Pij vodu dostatečně často, abys udržel barvu své moči světle žlutou. Nesmí být sytě žlutá nebo dokonce hnědá.

Doporučený průměrný přísun vody na den:

- o 6 – 8 let: 7 – 8 200ml sklenic
- o 9 – 13 let: 9 – 10 200ml sklenic
- o 13+: 11 – 12 200ml sklenic

VYPĚSTUJ SI NÁVYK NA KONZUMACI VODY: 2 – 3 sklenice k snídani, 2 – 3 sklenice během školní přestávky, 2 – 3 sklenice k obědu, 2 – 3 sklenice, když přijdeš domů//k večeři.

Poznámka: Mnoho dětí nepije ve škole dostatečně.

Čistá voda je lepší než slazené sportovní nápoje.

Vyvaruj se energetických sportovních nápojů s kofeinem, který může způsobit přílišné nabuzení a negativně tak ovlivnit tvou schopnost koncentrovat se a usnout. Stejně tak může podnítit vznik srdečních problémů.

BARVA MOČI:

Jestliže si nepamatuješ počet vypitých sklenic vody/džusu během dne, zkontroluj míru hydratace na základě barvy moči. Pokud je její barva bledá/světle žlutá, vypil jsi pravděpodobně dostatečné množství tekutin. Pokud je tmavě žlutá nebo až hnědá, potřebuješ patrně pít více.

3. POHYB/CVIČENÍ/SPORT

POHYB JE DŮLEŽITÝ, PROTOŽE:

ZVYŠUJE PRŮTOK KRVE: Pohybová aktivita rozšiřuje tepny a napomáhá cirkulaci krve do celého těla, včetně mozku. Celý tento proces zlepšuje tělesné zdraví.

POSILUJE SVALY: intenzivní cvičení podněcuje růst svalů a kloubů, zlepšuje stabilitu, koordinaci, vytrvalost, hbitost a koncentraci.

ZLEPŠUJE POZORNOST A MOZKOVOU ČINNOST: Pohybová aktivita stimuluje mozkovou činnost. Studie prokazují, že děti provozující pravidelně pohybové aktivity jsou často ve škole lepší než ty, které nesportují.

ČASTO VEDE KE VZNIKU NOVÉHO PŘÁTELSTVÍ: Sportovní odvětví jako např. fotbal zdokonaluje schopnost spolupráce a schopnost být dobrým spoluhráčem ("parťákem"). Což je podstatné pro prožívání úspěchu i v běžném životě.

DOPORUČENÍ:

Minimálně jedna hodina intenzivní sportovní aktivity každý den.

Před startem pohybové aktivity se vždy řádně rozcvičit a náležitě protáhnout

4. TELEVIZE A VIDEOHRY

PŘÍLIŠ MNOHO ČASU PŘED OBRAZOVKOU ŠKODÍ:

Děti sledující ve větší míře televizi konzumují více nezdravých potravin, méně spí a mají horší známky ve škole.

Televize z tebe udělá "lenocha", navíc brzdí tvé dovednosti potřebné pro spolupráci ve skupině

DOPORUČENÍ:

Měl by ses dívat na televizi/hrát videohry maximálně hodinu denně.

Je dobré preferovat vzdělávací televizní programy nebo videohry (nutí nás o obsahu přemýšlet).

Dívej se na televizi s ostatními kamarády nebo rodiči tak, aby sis poté mohl o obsahu popovídat.

5. SPÁNEK

SPÁNEK TI POMÁHÁ:

1. RŮST: během spánku produkuje mozek hormony a podporuje tak růst těla.
- 2.
2. ZESÍLIT: kosti a svaly zapojované během sportování rostou a zesilují ve spánku.
3. ZLEPŠOVAT UČENÍ: aby ses mohl soustředit na učení nových věcí, potřebuješ být dobře odpočatý (dobře se vyspat).
4. ZLEPŠOVAT PAMĚŤ: věci, které ses naučil během dne (včetně dovedností osvojených na tréninku), je třeba uložit do dlouhodobé paměti. Dobrý spánek tomuto napomáhá.
5. ZACHOVAT SI DOBROU NÁLADU: nedostatek spánku může způsobit podrážděnost a z ní pramenící konflikty v rodině, s přáteli nebo spoluhráči.

DOPORUČENÍ:

Průměrná doba spánku potřebná každou noc:

- o 7 – 12 let: 10/11 hodin spánku
- o 13+ : 9 hodin spánku

Chod' spát a vstávej každý den ve stejnou dobu, dokonce i o víkendu.

Později večer, předtím než jdeš spát, se vyhýbej aktivitám, které tě mohou zneklidnit nebo rozčílit, jako např. televize nebo videohry.