

DESATORO SPRÁVNEJ VÝŽIVY MLÁDEŽE

1. Dbaj na to, aby tvoja strava bola vyvážená a pestrá!
2. Dodržiavaj správne energetické rozloženie dennej stravy – raňajky 20%, desiata 10%, obed 35%, olovrant 10% a večera 25% celodenného príjmu a energie!
3. Kúsok ovocia alebo zeleniny má byť súčasťou každého jedla!
4. Nezabudni, že tvoje telo potrebuje bielkoviny, najlepšie v podobe hydiny a rýb!
5. Denne skonzumuj aspoň jeden mliečny výrobok (najlepšie polotučný)!
6. Cukry prijímaj hlavne z cereálií, ovocia a zeleniny!
7. Nedosoľuj si hotové jedlá!
8. Dodržuj správny pitný režim – 1,5 - 2,5 l tekutín denne. Vhodné nápoje sú minerálne vody, mierne sladené čaje a ovocné šťavy. Nepi alkohol a kolové nápoje!
9. Na jedenie si nájdi čas, jedz pomaly a v rámci dňa v pravidelných intervaloch.
10. Vystríhaj sa jednostranných diét, môžu vážne poškodiť tvoj vyvíjajúci sa organizmus!

SLOVENSKO JE VEĽMOC V MNOŽSTVE A PESTROSTI MINERÁLNYCH VOD. PITE SLOVENSKÉ MINERÁLKY! NEZABUDNITE, ŽE JE POTREBNÉ ICH STRIEDAŤ.

Názov minerálky

Indikácie

Korytnica: sírano-hydrogénuhličitá, vápenato-horečnatá a slabo mineralizovaná prírodná, liečivá min. voda

vhodná pri diabete, kardiovaskulárnych ochoreniach, ochoreniach tráv. traktu a nedostatku vápnika

Šaratica: sírano, sodno-horečnatá, silne mineralizovaná hypotonická liečivá minerálna voda

odtučňovanie, redukčné diéty, poruchy peristaltiky čriev a vyprázdňovania

Cígeľská: prírodná liečivá voda s obsahom prírodného CO₂, jódu i horčíka

pyróza (nadbytočná tvorba žalúdočnej kyseliny), žalúdočný a črevný katar, ochorenie lymfatického systému

Vincentka: prírodná, liečivá, veľmi silne mineralizovaná jódomá voda so zvýšeným obsahom kyseliny bóritej a fluoridov

ochorenia horných dýchacích ciest, hlasiviek (kloktanie, výplachy), vredová choroba žalúdka a dvanástnika; edémy (opuchy) pečene a chronická pankreatitída

Fatra: zásaditá a v Európe zriedkavá minerálna voda

žlčové kamene, cukrovka, pyróza

Santovka: slabo mineralizovaná stolová voda žalúdočne a črevné choroby, dna, uratúria (náchylnosť k tvorbe kamienkov)

Budišská: stredne mineralizovaná, prírodná, hydrogénuhličitanovo-síranová minerálna voda priaznivé účinky na tráviaci trakt, dýchací systém, činnosť obličiek; dopĺňa dennú potrebu vápnika

Turčiansky prameň: pramenitá stolová voda s nízkym obsahom minerálnych látok vhodná na dennú konzumáciu

Rajec: nízko mineralizovaná pramenitá voda vhodná na dennú konzumáciu, lebo zásobuje telo vyváženým množstvom minerálnych látok

Zlatá studňa: minerálka s nízkym obsahom minerálov, najmä sodíka., vápenato-horečnatá znižuje riziko ochorenia srdca, obličiek, hypertenzie, očisťuje ľudský organizmus, pôsobí antistresovo

Ľubovnianka: prírodná, stredne mineralizovaná minerálna voda choroby žalúdka, čriev, obličiek, pečene, močových ciest; niektoré gynekologické a nervové choroby

Sulinka: má výnimočné chemické zloženie. Nesmie sa piť pri hypertenzii, v 1. trimestri tehotenstva a pod.! žalúdočno-črevné ochorenia (nechutenstvo, poruchy trávenia, pyróza, chronické zápaly čriev), bronchitída

Slatina: stredne mineralizovaná, hydrogén–uhličitanovo–chloridová, sódno–vápenatá voda

pôsobí priaznivo pri niektorých žalúdočných a črevných chorobách, diabete, dne, pri kataroch horných dýchacích ciest

Salvator: prírodná, stredne mineralizovaná prírodná minerálna voda

účinná pri chorobách tráviaceho traktu. Je taktiež bohatá na železo

Brusnianka: liečivá, stredne mineralizovaná voda

funkčné ochorenia čriev, pankreasu, žlčníka; doplnok pri športe a ťažkej práci

Kláštorná: hypotonická, vápenato-horečnatá minerálna voda

vhodná ako súčasť pitného režimu pri fyzickom zaťažení a športových výkonoch a pod.

RIZIKÁ POŽÍVANIA ALKOHOLICKÝCH NÁPOJOV

- **Otrava** – u mládeže môže nastať i po malých dávkach alkoholu
- **Nebezpečné správanie** – pod vplyvom alkoholu: úrazy, pády, dopravné nehody, zvýšené riziko samovrážd, slovná alebo fyzická agresia, trestná činnosť
- **Rýchlejší rozvoj závislostí u dospelých** než v neskorších rokoch
- **Po dlhodobejšom pití ochorenia pečene a tráviaceho systému**
- **Rozvoj viacerých ochorení** – napr. vysoký krvný tlak, cukrovka
- **Duševné ochorenia** – napr. depresie, neskôr alkoholické psychózy
- **Oslabenie imunitného systému** – nižšia odolnosť voči chorobám
- **Zvýšenie rizika nádorov hltanu, pažeráka, žalúdka, pečene** – i pomerne malé dávky (okolo 20g alkoholu denne = ½ litra piva alebo 2 dcl vína) zvyšujú riziko **rakoviny prsnej žľazy u žien**. V kombinácii s fajčením riziko nádorov vzrastá.
- **Riziko poškodenia plodu u tehotných žien**

