

RADY - PORADY

Rychlý přehled důležitých složek naší potravy

Sacharidy - jsou cukry obsažené v potravě. Dělíme je na jednoduché (rychlé) a na komplexní (složitě). Sacharidy dodávají tělu energii. Komplexní uvolňují energii pozvolna, proto jsou prospěšnější. Ze stravy nevynechávat. Při sportu dodáváme sacharidy jednoduché ve formě ovoce, ovesné tyčinky, kvalitní čokolády. Pokud jezdíte na kole, mějte při sobě nějakou dobrotku.



nách (čočka, hrách, fazole, cizrna), celozrnném pečivu, celozrnných těstovinách, bramborách, zelenině, semínkách.

POMĚR:

SACHARIDY JEDNODUCHÉ : SACHARIDY KOMPLEXNÍ 10:90 %

Tuky - rozdělujeme na rostlinné a živočišné.

Rostlinné (nenasyčené mastné kyseliny) - zdrojem jsou olivy, slunečnice, řepka, lněné semínko, sezam, dýně, avokádo, pro nás je dobrý řepkový olej (kvalitní). Lněný olej se používá pouze za studena, nesmí se tepelně zpracovat. Tento olej obsahuje důležité látky prospěšné pro náš mozek a CNS.

Živočišné (nasyčené mastné kyseliny) - zdrojem je maso, uzeniny, sádlo, lůj, máslo, palmový a kokosový tuk. Živočišné tuky jsou zdraví škodlivé, zvyšují hladinu cholesterolu, krevní tlak a jsou těžce stravitelné. Konzumujeme co nejméně. Výjimku tvoří rybí tuk. Je velmi důležitý pro vývoj mozku a centrální nervovou soustavu, obsahuje omega 3 a omega 6 mastné kyseliny.

Tuky jsou ve stravě důležité. Proto je nevyřazujeme, ale upřednostňujeme tuky rostlinné. RAMA a margaríny - kapitola sama pro sebe. Vyrábí se z mléka, oleje a přídavných látek. S konzumací nepřehánět, ale z jídelníčku se nemusí vyřazovat. Já osobně upřednostňuji máslo v malém množství.

POMĚR:

TUKY ROSTLINNÉ : TUKY ŽIVOČIŠNÉ 50:50 %

Bílkoviny - dělíme na rostlinné (neplnohodnotné) a živočišné (plnohodnotné)

Rostlinné - zdrojem jsou obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina.

Živočišné - zdrojem je maso, vejce, ryby, mléko a mléčné výrobky.

POMĚR:

ROSTLINNÉ : ŽIVOČIŠNÉ 50:50 %

Bílkoviny jsou důležité při stavbě těla, pro svaly. Jsou součástí každé živé buňky v těle.

Ing. Renata Balíková

www.znoj-tyden.cz

15 Kč

44/2016

Pondělí 31. října

ZNOJEMSKÝ

Studentky navštívily konzulát v Salcburku

ZNOJMO (lih). S činností Honorárního konzulátu České republiky v Salcburku se mohly seznámit studentky ze SOU a SOŠ Přímětická ve Znojmě.

Studentky jsou v rámci programu Erasmus+ a partnerství s Odbornou školou Salzburg na třítydenním výměnném studijním pobytu v Mozartově rodišti.

Na konzulátu byly studentky seznámeny s organizační strukturou a činností zastupitelských úřadů v zahraničí. Pozornost

byla zaměřena především na poskytování služeb občanům ČR žijícím v zahraničí: matriční agenda a vyřizování osobních dokladů. Na závěr se prodiskutovala pomoc v nouzi a vystavování náhradních cestovních dokladů v případě nutnosti.

Připomenuta byla i reprezentativní funkce Honorárních konzulátů v oblasti kulturní, hospodářské a ekonomické. Pan konzul Mgr. Chwoyka osobně studentky pozdravil a předal malé upomínkové dárky.

