

# Zdravá výživa – zdravé tělo

„**Budete-li dobře pečovat o své tělo, vydrží Vám po celý život**“

George Coevoet

Jídlo, příjem potravy, stravování je veskrze příjemnou záležitostí v životě člověka. Jídlem neuspokojujeme pouze hlad, ale dodáváme tělu důležité živiny potřebné k udržení optimálního zdraví a výkonnosti.

Potrava je tedy vkladem do celkového zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Je nutné starat se o své zdraví včas, aby se o něj nemuseli starat lékaři.

Přiměřená, adekvátní výživa se skládá z vyváženého množství základních živin: sacharidů, tuků, bílkovin, vitamínů, minerálů a nesmíme také zapomenout na vodu.....

Proto se v naší mateřské školce Sluníčko, snažíme poskytovat dětem takovou stravu, která jim dá dobrý základ pro další vývoj a růst. Klasická jídla jsou občas zpestřena jídlem novým, pro děti neznámým a suroviny obyčejné-rationálně nahrazujeme.....

-cukr bílý-cukrem třtinovým, stévií

-mouku bílou-moukou žitnou celozrnnou, špaldovou, kukuřičnou, hrachovou atd.

-mléko-děti pijí Lactel, který je k lidskému organizmu šetrnější, než mléko obyčejné

-těstoviny-i celozrnné

-pečivo různé i celozrnné a nechybí ani cereálie

-při objednávání jogurtů a mléčných výrobků je přihlíženo k obsahu emulgátorů ve výrobcích...

Dostávají pestré množství zeleniny, ovoce, luštěnin, ryb, kromě masa hovězího a vepřového i maso kuřecí krůtí a králičí.

Poznávají i nové potraviny, jako je špalda, pohanka, jáhly, polenta, bulgur, kuskus...

Pitný režim zahrnuje nejen čaj-ovocný, černý, bylinný, ale i džusy, mošt a VODU...

## Zdravé tělo – leden

Měsíc leden v naší MŠ



V tomto měsíci je zatížen **močový měchýř** – je třeba ho posilovat

-pijeme dostatečné množství vody a bylinných čajů-brusinkový zázvorový, máťový

-jíme kořenovou zeleninu – celer, petržel, mrkev, listovou zeleninu-špenát, salát

-jíme potraviny s obsahem vitamínu C

-celozrnné obiloviny, kroupy, luštěniny, ryby

Barvou ledna je **ČERNÁ**, symbolem je **VODA**

## Zdravé tělo – únor

### Měsíc únor v naší MŠ



V tomto měsíci jsou zatíženy **ledviny** – je třeba je posilovat  
- pijeme bylinkové čaje s echinaceou, kopřivový čaj, mátový čaj  
- jíme mrkev, červenou řepu, petržel, dýni, brokolici, meruňky-vitamín A  
- ryby, ořechy, listovou zeleninu, kakao-hořčík  
- luštěniny, celozrnné výrobky, maso-vitamín B  
Vhodné jsou také jáhly, kroupy, sardinky, vejce, kompotové ovoce

**I barvou února je ČERNÁ-vyhýbejme se jí, symbolem je stále VODA**

## Zdravé tělo – březen

### Měsíc březen v naší MŠ



V tomto měsíci je zatížen **žlučník** – je třeba ho posilovat  
- Pijeme více vody např. s citronovou šťávou, mátový, kopřivový, meduňkový čaj  
- Vyhýbáme se smaženým, tučným a kořeněným jídlům  
- Jíme jablka, ovoce bohaté na vitamin C, mrkev, zelí, špenát, hlávkový salát, ředkvičky  
- Sladíme medem a třtinovým cukrem, používáme k dochucení čerstvé bylinky, pažitku, petrželku...

**Barvou března je ZELENÁ, symbolem je DŘEVO**

## Zdravé tělo – duben

### Měsíc duben v naší MŠ



V tomto měsíci jsou zatížena - **játra** - je třeba je posilovat  
(.....játra jsou hlavním detoxikačním střediskem v těle....)  
- jíme hlavně listovou zeleninu ( zelí, špenát, salát)  
- řepu, chřest, mrkev, celer, ředkvičky, pórek  
- ryby, játra, dýňová semínka  
- ovoce bohaté na vitamín C a mandle  
- vyhýbáme se smaženým, tučným a silně kořeněným jídlům

-pijeme vodu s citronem, zázvorový čaj, jablečnou šťávu, mrkvovou šťávu

Barvou dubna je **ZELENÁ** a symbolem je **DŘEVO**

## Zdravé tělo – květen

Měsíc KVĚTEN v naší MŠ 😊

V tomto měsíci je zatíženo **SRDCE** a je třeba ho posilovat

-pijeme vodu, zelený čaj

-jíme – hroznové víno-obsahuje vitamíny, minerální draslíkové soli, fosfor, hořčík a antioxidanty, které snižují krevní tlak a zlepšují srdeční funkci

-plody jako grapefruity, citrony – mají antioxidační vlastnosti a posilují mimo jiné i stěny cév, zabraňují vzniku krevních sraženin

-cizrnu, avokádo, kurkumu-pomáhají snižovat hladinu cholesterolu v krvi

....pro povzbuzení činnosti si můžeme třít-ušní boltec, nebo malíček

....stlačovat si prstem místo nad horním rtem

## Zdravé tělo – červen

Měsíc ČERVEN v naší MŠ 😊

V tomto měsíci je zatíženo **TENKÉ STŘEVO** a je třeba ho posilovat

-dostatečně pijeme

-jíme ovoce, zeleninu, hrách, čočku, fazole, celozrnné pečivo, rýži, ořechy, semínka

-zakysané mléčné výrobky-acidofilní mléko, živé jogurty

-jíme bylinky a koření na zlepšení trávení např...

-hřebíček (působí antibakteriálně), libeček(zabraňuje plynatosti), pažitku(působí proti střevním parazitům, tymián (podporuje trávení tučných jídel)

Symbolem tohoto měsíce je **OHENĚ**

Barva je – **ČERVENÁ**

## Zdravé tělo – červenec

Měsíc ČERVENEC v naší MŠ 😊

V tomto měsíci je nejvíce zatížen **KREVNÍ OBĚH** a vše co s ním souvisí- to znamená, prakticky celé tělo.

Potíže se projevují celkovou únavou, těžkými končetinami a mravenčením v nich.

Jako první varují cévy.

- pijeme vodu, bylinné čaje
- jíme potraviny bohaté na horčičk – obilné klíčky, sóju, tmavé pečivo
- zeleninu, ovoce

Symbolem je **OHEŇ** barva **ČERVENÁ**

## **Zdravé tělo – srpen**

**Měsíc SRPEN v naší MŠ** 😊

**V tomto měsíci je nejvíce ohrožen systém související**

### **s TĚLESNÝM TEPEM-termoregulace**

**Hlavní příčinou je přetěžování jater a stejně jako u krevního oběhu je nutné užívat obecné postupy pro celkovou regeneraci organismu.**

**-pijeme kopřivový čaj, jaterní čaj**

**-jíme potraviny bohaté na horčičk, zinek, vápník, jod a vitamin E**

**Symbolem je **OHEŇ** barva **ČERVENÁ****

## **Zdravé tělo – září**

**Měsíc září v naší MŠ** 😊

V tomto měsíci je zatížena **slezina a slinivka** – je třeba je posilovat

V první polovině měsíce je v ohrožení slezina, ve druhé pak slinivka

Slinivka má kromě látkové výměny (trávení, zpracovávání tuků a cukrů) na starosti také všechny sliznice, které jsou právě s nástupem podzimu značně namáhané. Typickým projevem dysfunkce slinivky je nadýmání. Právě proto je také značně ohrožená slezina, která reaguje na všechny mimořádné projevy v těle. Největším záporným efektem je oslabení imunity.

**-Vhodnými potravinami jsou: jáhly, rýže, brambory, pohanka, hrách, fazole, cizrna, špenát, zelné fazole, kořenová zelenina, okurky, květák, cibule, česnek, jablka, hrušky, jahody, hrozny.**

**Pro krvetvorbu-listová zelenina, červená řepa, maso, vajíčka, ryby**

Pro odstranění vlhkosti z těla-cibule, česnek, celer, petržel, houby, kukuřice, makrela, sardinky, kuře, majoránka, citrony, vlašské ořechy.

Barvou září je **ŽLUTÁ**, symbolem je **ZEMĚ**

# Zdravé tělo – říjen

## Měsíc říjen v naší MŠ 😊

V tomto měsíci je nejvíce zatížen **ŽALUDEK** a je třeba ho posilovat

V první polovině hlavně po stránce mechanické, v druhé polovině především po stránce psychické.

Posilujeme tedy nejen žaludek, ale i sliznice a trávení.

-pijeme bylinné čaje, jíme nesmažené a netučná jídla

-vhodnými potravinami jsou – brambory, kořenová zelenina, jablka, hrušky, kompotové ovoce, jáhly pohanky, kroupy, rýže ořechy, banány, hroznové víno, citrony, rajčata atd.

Symbolem října je **ZEMĚ** a barva **ŽLUTÁ**

# Zdravé tělo – listopad

## Listopad v naší MŠ 😊

-nejohroženějším orgánem v měsíci listopadu jsou **PLÍCE** a je třeba je posilovat

připravujeme tělo na zimu

-pijeme hodně, hlavně čerstvě vylisované šťávy, bylinné čaje, omezujeme mléčné výrobky

-jíme česnek, ovoce a zeleninu-vitamín C- jablka, pórek, fazole, citrony, grepy, hroznové víno, rajčata

-kyselé zelí, med, ořechy, vejce, ryby, luštěniny

-zvlhčujeme vzduch v místnostech

Symbolem listopadu je **VÍTR**, barva **BÍLÁ**

# Zdravé tělo-prosinec

## Měsíc prosinec v naší školce 😊

V tomto měsíci je nejvíce zatíženo **TLUSTÉ STŘEVO** a je třeba ho posilovat

musíme brát ohledy i na slinivku

-jíme potraviny bohaté na vlákninu-celozrnné pečivo, syrové ovoce a zeleninu, kysané zelí, hroznové víno, hrušky, fíky, lněné semínko, ryby, zázvor, česnek

-pijeme vodu a bylinné čaje

Symbolem prosince je **VZDUCH** a barva **BÍLÁ**