

15 Ovocie a zelenina

1

Vyhľadajte recepty na jedlá z menej známych druhov zeleniny a húb (špargľa, artičoky, baklažán, čakanka, fenikel sladký, patizón, cukety, zeler stopkatý, brokolica, paštrnák, čierny koreň, hlíva ustricovitá). Jedlá zaradíte do pripravovaného jedálneho lístku.

2

Pozorne si prečítajte nasledujúci text a zamyslite sa nad ním.

„Už v 5. storočí p. n. l. lekár antického Grécka Hippokrates, pokladaný za otca lekárstva, vyhlásil: **„Tvoja strava nech je tvojím liekom.“** Určite nepredpokladal, že jeho vyhlásenie bude do bodky platiť aj na začiatku 21. storočia. Až šesť z desiatich ochorení pramení z nesprávneho životného štýlu. Prvoradým predpokladom starostlivosti o zdravie je preto zdravý spôsob života, súčasťou ktorého je zdravá racionálna výživa, pohybová aktivita, relaxácia. Ukazovateľom kvality zdravia je aj priemerný vek života. Slovensko nepatrí medzi vyspelé krajiny. Štatistiky ukazujú smutný fakt - dĺžka života obyvateľov na Slovensku patrí medzi najkratšie v Európe. Ohrozujú nás civilizačné ochorenia, ovplyvnené životným štýlom, ekologickými faktormi, prostredím. Chorobnosť populácie narastá vinou nesprávnej výživy. Skladba prijímanej potravy priamo ovplyvňuje vznik ochorení srdcovo-cievneho systému, nádorových ochorení, ochorení imunitného systému obezity a metabolických chorôb. Podľa prieskumov si iba 7,70 % ľudí na Slovensku myslí, že sa stravuje vždy zdravo. Približne 42 % sa domnieva, že sa stravuje väčšinou zdravo. Bohužiaľ, rovnako veľká skupina priznáva nezdravé stravovanie. Teda štyria z desiatich opýtaných. Pravidelne každý deň konzumuje ovocie iba 38 % ľudí, zeleninu dokonca iba 17 %. Keď sú nám známe všetky uvedené fakty, prečo nepristúpiť vedome a intenzívne k lepšiemu spôsobu života? Vôbec to nie je nedosiahnuteľné a odmenou nám bude zdravší a dlhší život.“
(<http://www.dovera.sk/sp/poradte-sa-s-lekarom/lekar-radi/strava-liekom.html>)

Voľným písaním píšete na tému: „Plusy a mínusy v mojej strave (v strave mojej rodiny).“