**LÁSKA K JÍDLU**

CZECH REPUBLIC



Mezi naše každodenní zvyky

spadají i stravovací návyky.

Na vhodné a nevhodné se dělí,

abychom zvládli každý den celý.

Někdo má díky nim v sešitě popsaných několik stran,

které obsahují jenom jeho jídelní plán.

Důležité pro něho je hlídat si svoje kalorie,

aby měl celý den dostatek energie.

Pitný režim by se měl taky dodržovat,

takže hodně vody se bezpochyby bude potřebovat.

A i když přijde situace, kterou nebudete dávat,

tak je hlavní, ničeho se ve stravování nevzdávat.



Někdo svoje jídlo strašně hltá, že má potom rychle hlad,

takže si dá brzy nášup jídla, a to vážně strašně rád.

Ujídání je další velký problém,

i když to v něm někdo myslí v dobrém.

Hodně lidí večer odchází ze své ložnice

a s radostí běží na návštěvu do své lednice.

Nakonec se vykašlou i na jakýkoliv pohyb nebo sport

a radši do sebe hodí pizzu, čokoládu nebo trojpatrový dort.

Stravovací návyky by se samozřejmě neměly podceňovat,

protože každý z nás bude hodně síly celý den potřebovat.

Takže některé z návyků by se určitě dodržovat měly,

protože budete alespoň zdraví ještě víc, než byste sami chtěli.

 *Š. Sedláčková, 15 years old*

**STRAVOVÁNÍ**

Stravování je důležitou součástí života každého z nás, slovy George Bernarda Shawa: *„Ze všech lásek nejupřímnější je láska k jídlu.“* Začíná již v útlém věku a velký význam na naše stravovací návyky mají zejména rodiče. Jídlo a pití potřebujeme ke každodenním činnostem a pohybu, neboť nám dává potřebnou energii. Špatná výživa však může mít špatné důsledky na naše zdraví.

Jak se tedy správně stravovat a jaké důsledky má špatné stravování? Myslím, že je důležitá pestrá a vyvážená strava. Pestrá strava by měla obsahovat, co nejširší spektrum potravin a neměli bychom vynechávat, žádné důležité potraviny. Jíst bychom také měli zeleninu a ovoce, bílkoviny, sacharidy, olejniny, vitamíny, minerály a vlákninu. Pak tu ještě jsou různé mastné, přesolené či přeslazené pokrmy, kterým bychom se měli vyvarovat. Pojďme, si ale upřímně říct, kdo jim nepodlehne? Tyto potraviny, ale nejsou vůbec dobré pro naše zdraví, mnoho lidí trpí kvůli právě špatným stravovacím návykům obezitou. V České republice trpí obezitou až 30 % obyvatelstva, vznik obezity může být genetický, ale nejčastěji je zapříčiněn špatným životním stylem. Obezita se dá vyřešit dietami, ty mohou být různé – redukční za účelem hubnutí, zdravotní nebo nemocniční. Úplný opak obezity je porucha příjmu potravy. Daný člověk úplně odmítá potravu, anebo se přejídá a následně zvrací. Je dobré se tedy zamyslet nad tím, co bychom měli jíst, abychom se vyvarovali nemocem způsobeným právě stravováním.

Pitný režim je rovněž nepostradatelnou součástí každé lidské bytosti, denně bychom měli vypít dva litry tekutin, bez vody vydržíme jen dva až tři dny. Co je vůbec pro člověka dobré pít? Nejlepší je pít neochucené a neslazené tekutiny, ty totiž neobsahují takové množství cukru a umělých sladidel.

Určitě je nutné se také zmínit o vegetariánství. Z jakého důvodu vlastně lidi přicházejí na vegetariánství či veganství? Mohou to být důvody zdravotní, také ale etické. *„Zvířata jsou mí přátelé a já svoje přátele nejím.“* (George Bernard Shaw) Tento citát potvrzuje motivaci lidí ke zřeknutí se masa. Vegani především poukazují na utrpení zvířat chovaných pro mléko a vejce, zvířata jsou držena v nepřirozených podmínkách, proto vegani nejí nejen maso, ale i mléčné a živočišné výrobky.

Je opravdu důležité stravovat se zdravě a dbát na své zdraví a pitný režim. *„Jez proto, abys žil. Nežij proto, abys jedl.“* (Hippokrates)

*A. Škrobánková, 14 years old*

**STRAVOVACÍ NÁVYKY**

Co jsou vlastně stravovací návyky? A mají je všichni lidé stejné? Můžou ovlivnit zdraví člověka? Myslím si, že každý z nás má nějaké stravovací návyky a že se u jednotlivých lidí liší.

Stravovací návyky jsou úkony spojené se stravou, které absolvujeme v průběhu dne. Když tak pozoruji lidi kolem, tak spousta z nich ráno nesnídá. Snídaně je nejdůležitější jídlo dne. Takže by bylo dobré udělat si čas a něco k jídlu si nachystat. Naopak na večer už by se mělo jíst méně a lehčí věci. Taky je důležité v průběhu dne pít, úplně nejlepší je čistá voda, žádné přeslazené nápoje.

Někdo si potrpí na zdravou stravu. Jí pravidelně, několikrát denně, a jen věci, o kterých si myslí, že jsou zdravé. Většinou je to zelenina, ovoce nebo různé bio potraviny. Ne vždy je všechno bio zdravé. Každému to nemusí vyhovovat. Někteří dokonce nejí maso nebo živočišné výrobky. Tohle není nic pro mě. Naopak jsou mezi námi takoví, kteří správné stravovaní moc neřeší. Jí nepravidelně, přecpávají se, od večera do rána se „cpou“ smaženým, tučným nebo sladkým a pijí spoustu sladkých limonád. Válejí se doma v posteli u televize a nemají žádný pohyb. Takovým podle mě hrozí obezita a spousta nemocí. I když dodržovat správné stravování je docela těžké.

Člověk musí mít pevnou vůli, aby odolal všem lákadlům. Vidím to doma. Když se s “bráchou“ nudíme, chodíme pořád do kuchyně, otevíráme lednici a vymýšlíme, co bychom snědli. Naopak když máme spoustu práce, tak se nemáme čas najíst. Řekl bych, že takhle to má spousta lidí. Taky věřím, že velký vliv na stravovací návyky má země, ve které žijeme. Každý národ má svá oblíbená jídla a taky odlišné možnosti k získávání různých potravin. Například lidé žijící na jihu, mají celoročně lepší přístup k ovoci a zelenině než v severských zemích. Podle toho jsou taky některé národy obéznější. Domnívám se, že třeba ve Vietnamu najdeme jen málo obézních lidí, předpokládám, že je to způsobeno jejich pracovním vytížením a skladbou potravin. Prostě mi přijde, že jí zdravě. Zatímco v Americe se to obézními lidmi jen hemží. Podle mého názoru je to způsobeno fast foody, které jsou téměř na každém rohu.

Myslím si, že ideální je vyvážená a pestrá strava. Jíst bychom měli aspoň pětkrát denně, menší porce, určitě bych doporučil hodně zeleniny a taky ryby, ty jsou zdravé. Občas si klidně zahřešit, dát si na co máme chuť, sladké, slané, smažené. Jen nesmíme zapomínat na pohyb.

*Patrik Slanina, 15 years old*

**ZDRAVÁ STRAVA**

Vždy se ráno nasnídáme,

celý den pak sílu máme.

Ten, kdo se však nají zdravě,

všechno potom zvládne hravě!

Nestačí však jenom jíst,

celý den musíš i pít!

Nezapomeň na svačinu,

ovoce a zeleninu!

A ten, kdo má sladké rád,

tak si může trochu dát.

Kdo rád mastné, kdo rád špek,

podráždí si žaludek.

Jez stravu pestrou, to je to pravý,

je to přece Tvoje zdraví!

K večeři si dáme málo,

aby se nám dobře spalo.

*Veronika Zielinská, 14 years old*

**NA CO MÁM CHUŤ**

Ráno si dám chleba s máslem

a k tomu jogurt s ovocem.

Potom si dám svačinu

a mám čas celou hodinu.

Odpoledne mám oběd,

učím se zas a opět.

Po obědě si dám svačinu

a na chvíli si odpočinu.

Po odpočinku úkoly udělám

a pak si ovoce a zeleninu dám.

Ovoce je zdravé pro mé tělo,

aby se mi učit chtělo.

K večeři mám slaninu

a pak přemýšlím,

co budu mít zítra za hodinu.

*Jaromír Bikár, 15 years old*





**EATING HABITS**

What exactly the eating habits are? And do all people have the same eating habits? Can they affect human health? I think that everyone of us has some eating habits and they differ from person to person.

Eating habits are actions associated with the food that we undergo during the day. When I watch the people around me, a lot of them don't eat breakfast in the morning. But breakfast is the most important meal of the day. So it would be good to make time and prepare something to eat every morning. On the contrary, less food and lighter meals should be eaten in the evening. It is also important to drink during the day, the best drink is pure water, not sweetened drinks of course .

Some people prefer healthy food, and can even be obsessed by it. They eats regularly, several times a day, and only those things which they consider to be healthy (vegetables, fruits or various organic foods). Some people do not even eat meat or any animal products. Healthy or organic diet doesn´t necessarily have to suit everybody, just like it dosn´t suit me ☺ On the contrary, there are many people who do not deal with proper nutrition at all. They eat irregularly, they "stuff" themselves with fried, fatty or sweet food all day long and they drink lots of sweetened drinks. They spend a lot of time in bed or in front of the TV and they have no physical activity during the day. In my opinion, this is the way how to become obese and how to gain many serious diseases. Having said that, following a proper healthy diet is quite difficult ☹

What is important? To have a strong will to resist all temptations! I can see it at my home. When me and my brother are bored, we go to the kitchen constantly, we open the fridge or any kitchen cupboards and we take whatever is for eating. But when we have a lot of work to do, we don't have time to eat. I'd say a lot of people have it that way, don´t you think? I also believe that a great influence on eating habits has the country where we live. Each nation has its favorite foods (and they differ from contry to country) and also different options for obtaining food. For example, people living in the south have better access to fruit and vegetables all year round than those living in the north. Accordingly, some nations are also more obeset hen others. I think that in Vietnam, for example, you will find only a few obese people, I assume that this is due to their workload and food composition, and I believe they eat very healthy food. On the other hand in America, you can see obese people everywhere. In my opinion, it's caused by fast foods that are on almost every corner.

I think that a balanced and varied diet is ideal. We should eat at least five times a day, smaller portions of food. I would definitely recommend a lot of vegetables, fruit and also fish. From time to time you can treat yourself, for example with something sweet, fried or salty. But you just must not forget the movement!

 *Patrik Slanina, 15 years old, CR*