

Kvíz pro zdraví 2012

Co je významným a nejčastěji využitelným zdrojem vlákniny pro člověka?

a) mláči, masné a jiné ořechy
b) tmavá zelená zelenina, zejména brokolice
c) mléčné výrobky

Ve všech zde významových zdrojích se vláknina nachází, ale nejčastěji využitelným je z mléčných výrobků.

Jakou hodnotu by neměl překročit celkový denní příjem soli?

a) 5 g
b) 8 g
c) 10 g

5 gramů soli, odpovídá zhruba čajové lžičce.

Chcete se dozvědět více? Pokračujte na www.szu.cz

KVÍZ PRO ZDRAVÍ

KVÍZ PRO ZDRAVÍ vám umožní zkontrolovat si své znalosti o výživě člověka, energetickém příjmu a výdeji, pohybové aktivitě. Kvíz nepřináší jen otázky a odpovědi, ale i podrobnější vysvětlení a odůvodnění správných odpovědí.

SOUTĚŽ PRO KAŽDÉHO

Soutěž pro rok 2012 vyhlásuje Státní zdravotní ústav.

Vypíšte všechny odpovědi KVÍZU PRO ZDRAVÍ na webových stránkách Státního zdravotního ústavu www.szu.cz. Budete zařazen do slosování o ceny. Rozhodující není bezchybnost, ale zájem se poučit a přesvědčit se o kvalitě svého životního stylu.

Soutěž trvá od 15. srpna do 15. listopadu 2012.

ZDRAVÍ ZNAMENÁ BOHATSTVÍ KAŽDÉHO Z NÁS

Zdraví je nevyčíslenou hodnotou pro každého. Zdravě žít však znamená nejen jednodušší život, ale i celou společenost. Přitom zdraví v rozvoji občanské společnosti se vyvíjí v mírně konkrétních podmínkách. Každý z nás má své možnosti a své zdroje zdraví – v každém z nás je skrytý potenciál ke zlepšení svého zdraví.

Žít zdravě je však i stavující výzvy omezení, mezi která patří: omezení množství potravy, zvláště sacharidů a tuků, omezení množství soli a omezení času před televizí a počítačem.

Kvalitní životní styl znamená nejen správnou výživu, ale i pravidelnou fyzickou aktivitu, dostatek spánku, zdravé myšlenky a pozitivní přístup k životu.

Svíj způsob života může ovlivnit každý z nás

Co pro kvalitnější a delší život můžeme udělat?

Zabýváme-li se omezeními.

DODRŽUJME

ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ
JEŽME 5 KRÁT DENNĚ PESTROU STRÁVU
VENUJME SE KAŽDÝ DEN NEJMÉNĚ 30 MINUT POKYBOVÉ AKTIVITĚ.
SLEDUJME SVUJ ENERGETICKÝ PŘÍJEM A VÝDEJ, MĚLY BY BÝT V ROVNOVÁZE.
V ROVNOVÁZE

Delší a zdravější život nám bude odměnou.

Výšle: 2008, 2009, 2010, 2011
Zdroj: MUDr. J. Štáhl, MUDr. J. Štáhl
Pracovní skupina: MUDr. J. Štáhl, MUDr. J. Štáhl
Pracovní skupina: MUDr. J. Štáhl, MUDr. J. Štáhl

Projekt podporuje Český klub fair play

Partneři projektu:

28. 08. 2012 07:35

Státní zdravotní ústav – odborný **partner NSZM**, dnem **15.8. 2012** vyhlásuje pro rok 2012 **soutěž KVÍZ pro zdraví**. Je určena každému, **komu není lhostejný jeho životní styl**, chce pečovat o své zdraví, a prohloubit si znalosti o tom, co může zdraví ovlivnit. Kvíz je veden elektronickou formou na webových stránkách Státního zdravotního ústavu www.szu.cz (___), na kterých jsou také informace o soutěži a podmínky pro zařazení do slosování o ceny. KVÍZ PRO ZDRAVÍ poskytuje nejen poučení, ale nabízí také možnost zkontrolovat si znalosti o výživě, energetickém příjmu a výdeji, o pohybové aktivitě. Do slosování o výhru bude zařazen každý soutěžící, který odpoví na všechny otázky **Kvízu pro zdraví**. **Rozhodující není bezchybnost, ale zájem se poučit a přesvědčit se o kvalitě svého životního stylu.** Více informací a podmínky soutěže jsou uvedeny na webových stránkách Státního zdravotního ústavu www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/kviz-pro-zdravi-soutez-pro-kazdeho (___)