1. **óra**

**Egészséges életmód II.**

**Témakör óravázlata:**

* rendszeres testmozgás szerepe az egészség megőrzésében
* egészséges táplálkozás, étkezés

**Rendszeres testmozgás szerepe:** A rendszeres testmozgás minden szervrendszerünkre hat.

* Mozgatórendszerre (csontokra, izmokra, ízületekre)
* Szív- és keringési rendszerre (oxigén ellátottság nő, működése fokozódik)
* Légző rendszerre (vitálkapacitás nő)
* Emésztő rendszerre (működése felgyorsul, harmonikus lesz)
* Idegrendszerre (nyugtatóan hat)
* Immunrendszerre (a szervezet ellenállóképessége nő)

**Megfelelő táplálkozás:**

Fehérjék: sejtek építő kövei

Szénhidrátok: elsődleges energiaforrások

Zsírok: másodlagos energiaforrások, tartalékok, vitaminok működéséhez kellenek (DEKA)

Vitaminok: egyes szerveink, szervezetünk egészséges működéséhez kellenek

Ásványi anyagok: életfontosságú folyamatokhoz kellenek (pl. izomműködés, vérképzés, stb.)

Víz: testsúlyunk 60 %-a (sejtműködés, hőszabályozás, emésztés, ízületek működéséhez kell

**Néhány fontos táplálkozási alapelv:**

* Sokféle dolgot kell enni! Semmiből ne legyen hiányállapot!
* Együnk húst, zöldséget, gyümölcsöt, péksüteményeket, tejtermékeket egyaránt!
* Így biztosan fogyasztunk fehérjét, szénhidrátot, zsírt, vitaminokat és ásványi anyagokat is!
* Igyunk sok folyadékot, de ne édeset, cukor tartalmút!
* Kevés cukros és zsíros dolgot együnk!
* Naponta többször együnk, kevesebbet! (3x, 5x)
* Nyugodtan körülmények között étkezzünk, asztalnál, ne a tv vagy a számítógép előtt! (csak az evésre figyeljünk)
* Evés előtt mindig mossunk kezet!



**Megfelelő táplálkozás:**

