

## Zdravý životný štýl

Zdravý životný štýl byl název projektu probíhajícího v rámci elearningového kurzu, kterého se účastnili Mgr. Leona Červinková a Mgr. Vlasta Beranová spolu se žáky druhého a třetího ročníku oborů zdravotnický asistent a sociální činnost. Kromě naší školy se zapojily dvě školy ze Slovenska. Žáci připravovali ukázky zdravého a nezdravého životního stylu a na závěr projektu vytvořili několik vzorových jídelníčků, které prezentovali v prostředí TwinSpace a na nástěnce v prostorách školy.



### ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK: HEALTHY MEAL

**PIŠTE POKYBY**  
 1. POUŽÍVAJTE  
 2. NEPÍJTE  
 3. NEJEDTE  
 4. NEJEDTE  
 5. NEJEDTE  
 6. NEJEDTE  
 7. NEJEDTE  
 8. NEJEDTE  
 9. NEJEDTE  
 10. NEJEDTE

**BEZPEČNOST:** 2 PÍŠE OF BAKED/ROLL (WHOLE WHEAT), WHOLEGRAIN, BUTTER, VEGETABLE + GREEN UNWEETED  
**OVOCÍ:** 2 PÍŠE OF FRUIT + WATER  
**OVOCNÁ:** SALMON WITH MASHED POTATOES AND STEAMED VEGETABLES (BROCCOLI, SPINACH, CARROTS, LEEKS, ...)  
**OVOCNÁ I:** COTTAGE CHEESE SPREAD, BREADCRUMBS, VEGETABLE (PEPPER, CUCUMBER, ...)  
**OVOCNÁ II:** CHICKEN RIBS/TOAST (CHICKEN MEAT, RICE, FRESH VEGETABLES, MUSHROOMS)  
**OVOCNÁ III:** MEDITERRANEAN WITH TOMATOES, HERBS (BASIL), OLIVE OIL + WATER

**SUGAR REPLACE**  
 NATURAL SWEETENERS  
 OLIVE OIL/AVOCADO  
 PŘÍRODNÍ SLOŽENÍ

**KEEP DRINKING REGIME!**  
**DODRŽOVAT PÍŠNÍ REŽIM!**  
 2-3 liters per day!

**SNÍDANĚ:** 2 KS PŘÍRODNÍ (CELZOVANÉ), ČERNÝ CHLÍB, TROJBARVÝ NÁST, PŠEJENKA + JESKVNÝ NÁST (OVOCNÝ)  
**OVOCNÁ:** 2 KS OVOCÍ + VODA  
**OVOCNÁ I:** LOSOS, SÝROVÝ SYR, ZEMELNÝ A DOJENÁ VEJCEVINA (BRANŠOVÉ, HROŠŤ, ČERNOB, PŠEK, ...)  
**OVOCNÁ II:** TUREKOVÁ POKRMAK, ŽITNÝ CHLÍB, VEJCEVINA (PAPRIKA, OLIVE, ...)  
**OVOCNÁ III:** VÝVAŘKA (KURČEK, HROŠŤ, PŠEK, HROŠŤ VEJCE VANA, HROŠŤ)  
**OVOCNÁ IV:** MEDITERRANEAN S OLIVAMI, BILIKOVA (BRANŠOVÉ), OLIVNÝ OLEJ + VODA

**Flavoring food / Super potraviny**  
 + HERB  
 + BSA  
 + OLIVE  
 + GARLIC

## Zdravý životní styl - Healthy lifestyle

**Helena-vegetables**

mrkev carrot, okurka cucumber, rajče tomato, hrášek pea, brambora potato, paprika pepper

**sport activities**

swimming, tennis, badminton

**Orce-fruit**

meloun watermelon, jahoda strawberry, hroševina grape, jablko apple, banán banana, kiwi kiwi, ovocí fruit

## ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL = HEALTHY LIFESTYL

LÉPE JÍST + VÍCE SE HÝBAT = ZDRAVĚ ŽÍT

EAT BETTER + MORE STR = HEALTHY LIVING





Denisa Mésárošová, Stredná odborná škola obchodu a služieb, Slovensko  
Lea Červinková, Střední škola zdravotnická a sociální Ústí nad Orlicí, Česká republika  
Anna Havetová, Gymnázium Janka Kráľa, Slovensko  
Vlasta Beranová, Střední škola zdravotnická a sociální Ústí nad Orlicí, Česká republika

získali (získal/a) certifikát za svůj projekt:

## Zdravý životný štýl

29.11.2016

**Lubica Sokolikova**  
Národní podpůrné středisko  
Slovensko

**Marc Durando**  
Centrální podpůrné středisko

**Iva Tatarkova**  
Národní podpůrné středisko  
Česká republika

