

♥ Co je významným a nejlépe využitelným zdrojem vápníku pro člověka?

- a) mák, mandle a jiné ořechy
- b) tmavě zelená zelenina, zejména brokolice
- c) mléčné výrobky

*Ve všech zde vyjmenovaných potravinách se vápník nachází, ale nejlépe 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 jedné čajové lžičce*

♥ Chcete se dozvědět více? Pokračujte na [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

KVÍZ PRO ZDRAVÍ



# 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 vyhláší Státní zdravotní ústav.**

Vyplňte všechny odpovědi KVÍZU PRO ZDRAVÍ na webových stránkách Státního zdravotního ústavu [www.szu.cz](http://www.szu.cz), budete zařazeni 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 nevyčíslitelnou hodnotou pro každého. Ztráta zdraví vždy zasáhne nejen jednotlivce, rodinu, ale i celou společnost. Hlavní zátěž v rozpočtu zdravotnictví představuje léčení chronických nemocí, z nichž až osmdesáti procentům lze předcházet. Ročně jsou vydávány miliardy korun na léčení těchto nemocí, které zkracují část života prožívanou ve zdraví – v České republice je délka „zdravého života“ kratší než ve vyspělých zemích Evropy.
- ♥ Vznik, vývoj a stoupající výskyt onemocnění, mezi která patří srdečněcévní onemocnění, rakovina, chronická respirační onemocnění a metabolická onemocnění (cukrovka druhého typu a obezita) je dán **způsobem života**. Současný životní styl naší populace přináší řadu negativních zdravotních důsledků: narůstají počty obézních jedinců, vznikají potíže z nedostatečné pohybové aktivity, roste průměrná hodnota krevního tlaku, krevního cukru, projevují se i další zdravotní obtíže a problémy.
- ♥ Kvalitu zdraví ovlivňuje relativně malá skupina rizikových faktorů – nesprávná výživa, nedostatek tělesné aktivity, kouření, nadměrná spotřeba alkoholu a s tím související vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, vysoký krevní cukr, nadváha. **Ovlivněním těchto rizikových faktorů je možno snížit počet roků ztracených nemocemi a předčasným úmrtím o 60 %.**
- ♥ Svůj způsob života může ovlivnit každý z nás.
- ♥ Co pro kvalitnější a delší život můžeme udělat?
- ♥ Začneme dříve než onemocníme:

### DODRŽUJME

ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ.  
JEZME 5 KRÁT DENNĚ PESTROU STRAVU.  
VĚNUJME SE KAŽDÝ DEN NEJMÉNĚ 30 MINUT POHYBOVÉ AKTIVITĚ.  
SLEDUJME SVŮJ ENERGETICKÝ PŘÍJEM A VÝDEJ, MĚLY BY BÝT  
V ROVNOVÁZE.  
UDRŽUJME SI PŘIMĚŘENOU TĚLESNOU HMOTNOST.

**Delší a zdravější život nám bude odměnou.**

Vydal: Státní zdravotní ústav  
Autor: Mgr. Lenka Suchopárová  
Recenze: Doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc.,  
PaedDr. Eva Marádová, CSc.

Návrh a grafická úprava: Marcela Havlínová  
Tisk: Geoprint, s.r.o., Krajinská 1110, Liberec  
© Státní zdravotní ústav, Praha 2012,  
1. vydání – NEPRODEJNĚ

Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ  
„Národní program zdraví – Projekty podpory zdraví“ 2012, projekt č. 10234 Kviz pro zdraví.

#### Partneři projektu:



Projekt podporuje Český klub fair play