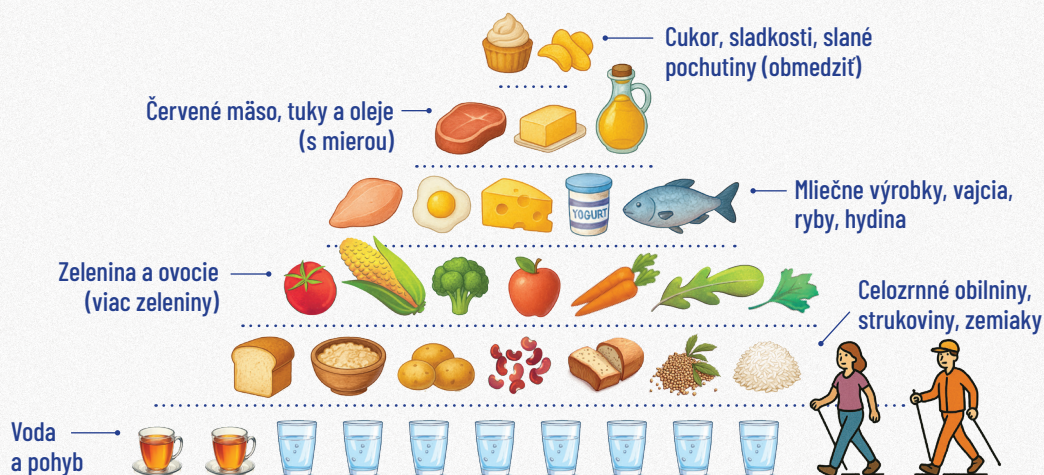


# Čo je potravinová pyramída?

Potravinová pyramída znázorňuje, **ktoré potraviny by sme mali jesť častejšie a ktoré len príležitostne**. Kladie sa dôraz na **pestrosť, čerstvosť a primerané množstvá**.



## Zásady zdravej výživy seniorov

1. **Pite dostatok vody** - aspoň 1,5 litra denne (voda, bylinkové čaje).
2. **Jedzte pravidelne** - menšie porcie 4- až 5-krát denne.
3. **Uprednostňujte čerstvé a lokálne potraviny.**
4. **Zaradte každý deň zeleninu a ovocie.**
5. **Obmedzte soľ a cukor** - pozor na skryté zdroje v polotovarochoch.
6. **Doplňajte bielkoviny** - najmä z rýb, vajec, strukovín a mliečnych výrobkov.
7. **Buďte aktívni** - primeraný pohyb podporuje trávenie a vitalitu.
8. **Jedlo si vychutnávajte** - v pokojí a v príjemnej atmosfére.

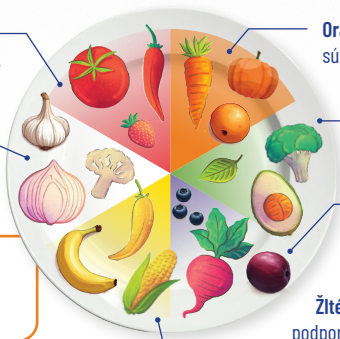
## Nezabúdajte na dúhu na tanieri

„Jedz dúhu“ je jednoduché a praktické pravidlo, ktoré podporuje **pestrosť v stravovaní**. Cieľom je mať na tanieri čo najviac **farebných potravín prírodného pôvodu** - čím viac farieb, tým viac rôznych vitamínov, minerálov a antioxidantov.

**Červené potraviny** (paradajky, červená paprika, jahody) podporujú **srdce a imunitu**.

**Biele potraviny** (cesnak, cibuľa, karfiol) majú **protizápalové a antibakteriálne účinky**.

Vekom môže apetít klesať - **farebné jedlo pôsobí lákavejšie** a zároveň telu dodáva rôznorodé živiny.



**Oranžové potraviny** (mrkva, tekvica, marhule) sú dôležité pre **zrak a pokožku**.

**Zelené potraviny** (špenát, brokolica, avokádo) sú dobré pre **kosti a krv**.

**Modré a fialové potraviny** (čučoriedky, červená kapusta, slivky) chránia **pamäť a cievy**.

**Žlté potraviny** (žltá paprika, kukurica, banány) podporujú **nervový systém**.

# Budte aktívni a vitálni

## 1. Jednoduché pohybové aktivity pre seniorov

**Pohyb je život!** Pravidelná aktivita posilňuje srdce, zlepšuje rovnováhu a udržiava kĺby pohyblivé.

- **Denná prechádzka** – aspoň 30 minút v miernom tempe, napr. ranné vychádzky so susedmi
- **Cvičenie doma** – na stoličke, s vlastnou váhou alebo jemné strečingové cvičenia
- **Tanečná hodinka** – pustite si obľúbenú hudbu a rozhybte sa
- **Záhradkárčenie** – prirodzený pohyb a pobyt na čerstvom vzduchu



## 3. Pobyt v prírode – turistika a nordic walking

**Príroda lieči telo aj dušu.** Čerstvý vzduch, zeleň a slnko majú pozitívny vplyv na náladu, pamäť a obranyschopnosť.

- **Skupinová turistika** prináša radosť a zážitky. Výlety môžu byť spojené s návštevou kultúrnych pamiatok alebo podujatí.
- **Nordic walking** (chôdza s paličkami) je šetrná ku kĺbom, zlepšuje držanie tela a rovnováhu.
- **Rozhovory počas chôdze** podporujú nielen pohyb, ale aj duševnú pohodu.
- **Príroda** znižuje stres, podporuje **duševné zdravie** a posilňuje imunitu.



## 2. Dehydratácia ohrozuje najmä seniorov

Pocit smädu s vekom slabne – piť treba pravidelne, nie až keď ste smädni.

- Pite **aspoň 1,5 litra vody denne**, v horúcich dňoch aj viac.
- Uprednostňujte vodu, **bylinkové čaje alebo riedené ovocné šťavy**.
- Vyhybajte sa sladeným a alkoholickým nápojom.
- Nezabúdajte piť aj pri nižšej fyzickej námahe alebo v tieni.
- **Pozor na skrytý soľ** – spôsobuje zadržiavanie vody v tele.



## 4. Tréning pamäti – využite silu mysle

**Pamäť sa dá trénovať v každom veku.** Dôležitá je pravidelnosť, hravosť a zapojenie zmyslov.

**Čo pomáha pamäti:**

- **Krížovky, sudoku, logické úlohy, pamäťové hry, aplikácie, kartičky**
- **Učenie sa nových vecí** – básničky, pesničky, cudzí jazyk
- **Rozprávanie príbehov a spomienky** – aktivizácia dlhodobej pamäti
- **Čítanie a opakovanie** – zlepšuje koncentráciu

