1. Trávicí soustava

1 – příjem potravy dutina ústní; 2 – mechanické zpracování potravy zuby; 3 – promíchání potravy se slinami; 4 – chemické trávení; 5 – vstřebávání látek; 6 – odvádění nestravitelných zbytků ven z těla.

2. Trávení

Sacharidy – dutina ústní, tenké střevo; bílkoviny – žaludek, tenké střevo; tuky – tenké střevo; voda – tlusté střevo.

3. Enzym ptyalin. Je obsažen ve slinách a využívá se ke štěpení škrobu v potravě na jednoduché cukry.

4. Bakterie mají v prostředí tlustého střeva vhodné podmínky k životu. Za jejich účasti zde probíhají hnilobné a kvasné procesy a vzniká stolice. Střevní mikroflóru lze posilovat například konzumací aktivních mléčných výrobků (s přídavkem živých mléčných bakterií).

5. Nemoci trávicí soustavy:

Žaludeční vředy; žlučové kameny; žloutenka (virová hepatitida), salmonelóza, rakovina tlustého střeva.

7. Vitamíny:

Oči: A – mléko, vaječný žloutek, zelenina;

kosti: D – máslo, rybí tuk;

nervová soustava: B1 – kvasnice, vnitřnosti, obilí, luštěniny;

pohlavní orgány: E – obilné klíčky, mléko, vejce.

8. Nedostatek vitamínů = avitaminóza:

Kurděje – C; poruchy srážlivosti krve – K; křivice – D; šeroslepost – A.

9. Příjem tekutin:

Denně vypít 2 litry tekutin. Neperlivá stolní voda, neslazené minerálky, ředěný ovocný džus, ovocné nebo bylinné čaje, vynechat velké množství kávy, silný černý čaj a alkohol.

10. Obsah živin v potravě:

Cukry – mouka, rýže, ovoce; tuky – máslo, slunečnicový olej, vlašské ořechy; bílkoviny – sýr, vaječný bílek, mléko, luštěniny.

11. Snídaně: asi 20–25 % celkového denního příjmu energie (např. celozrnné pečivo s rostlinným tukem, sýr nebo šunka, snídaňové cereálie s mlékem nebo bílým jogurtem);

dopolední svačina: 10 % celkového denního příjmu energie (např. celozrnné pečivo, jogurt, zelenina, ovoce);

oběd: 30–35 % celkového denního příjmu energie (např. polévka, bílé maso, ryby, rýže, ovoce, zelenina);

odpolední svačina: 10 % celkového denního příjmu energie (např. pečivo s rostlinným tukem, zelenina, méně sladké druhy ovoce);

večeře: 15–20 % celkového denního příjmu energie, nemusí být v každém případě teplá, poslední jídlo asi 3 hodiny před spaním (např. zeleninový nebo těstovinový salát, pečivo s pomazánkou, zelenina).

12. Ovoce a zelenina jsou hlavní zdroj vitaminů, minerálů a vlákniny;

13. Lidé často hladovějí např. ve Středoafrické republice, Čadu, Zambii, Angole, Etiopii, Rwandě. Příčiny hladomorů: klimatické (sucho, mrazy, bouře), války, stále vzrůstající lidská populace.

17. Index tělesné hmotnosti, obvykle označovaný zkratkou BMI (z anglického body mass index) je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou.

BMI = hmotnost (kg) : výška těla2 (m)

18. Zásady správné výživy – vyvážená strava, dostatek zeleniny, omezení konzumace živočišných tuků, uzenin, tučných mas a máslových moučníků, náhrada bílého pečiva celozrnným, omezení soli a koření, pravidelný čas příjmu potravy (více menších porcí denně).