

# Kvíz pro zdraví 2012

**Co je významným a nejčastěji využívaným zdrojem vlákniny pro člověka?**  
 a) mláči, mandle a jiné ořechy  
 b) tmavě zrelá zelenina, zejména brokolice  
 c) mléčné výrobky

*Ve všech zde významových zdrojích se vláknina nachází, ale nejčastěji využívaným 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 zhruba čajové lžičce.*

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

**KVÍZ PRO ZDRAVÍ**

KVÍZ PRO ZDRAVÍ vám umožní zkontrolovat si své znalosti o výživě, energetickém příjmu a výdeji, pohybové aktivitě. Kvíz nepůjde jen o otázky a odpovědi, ale i podrobnější vysvětlení a odvodnění správných odpovědí.

**SOUTĚŽ PRO KAŽDÉHO**

Soutěž pro rok 2012 vyhláší Státní zdravotní ústav.

Vypíšte všechny odpovědi KVÍZU PRO ZDRAVÍ na webových stránkách Státního zdravotního ústavu [www.szu.cz](http://www.szu.cz). Budete zařazen 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 nevyčíslenou hodnotou pro každého. Zdravé zdraví vždy časově nejen jednoduše rodu, ale i celou společnost. Přitom zdraví v rozvoji občanské společnosti se vydávají mírně konat na všech úrovních. Každý člověk má právo na zdravé prostředí ve svém životě – Což znamená být zdravý, zdravě žít, žít v bezpečí a v vyváženém prostředí.

Kvůli výskytu stávajících onemocnění, mezi která patří srdečně cévní onemocnění, rakovina, chronická onemocnění, onemocnění a metabolická onemocnění (diabetes, závažný typy a obezita) je důležité žít zdravě. Součástí zdraví jsou také používání ochranných prostředků, zdravotní péče, pravidelná fyzická aktivita, zdravá výživa, zdravý spánek a pravidelné lékařské kontroly.

Kvůli zdraví můžete mít také své vlastní zdraví – například výživa, hygiena, zdravý životní styl, pravidelná fyzická aktivita a zdravý spánek, zdravý spánek, zdravý životní styl, pravidelná fyzická aktivita a zdravý spánek, zdravý životní styl, pravidelná fyzická aktivita a zdravý spánek.

Svíj způsob života může ovlivnit každý z nás.  
 Co pro kvalitnější a delší život můžeme udělat?  
 Začneme dříve než onemocníme.

**DODRŽUJME**

ZÁSADY SPRÁVNÉHO STRAHOVÁNÍ  
 JEZME 5 KRÁT DENNĚ PESTROU STRAVU  
 VĚNUJME SE KAŽDÝ DEN NEJMÉNĚ 30 MINUT POKYBOVÉ AKTIVITĚ.  
 SLEDEJME SVUJ ENERGETICKÝ PŘÍJEM A VÝDEJ, MĚLY BY BÝT V ROVNOVÁŽÍ.  
 UDRŽUJME SI PŘÍMĚRNĚNOU TELESNOU HMOTNOST.

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

Více o zdraví můžete zjistit na [www.szu.cz](http://www.szu.cz).  
 Zdraví je bohatstvím každého z nás.  
 Přijďte se dozvědět více o zdraví a o kvalitě svého životního stylu.  
 Státní zdravotní ústav, Praha 10, Pohořláckova 15, 100 02 Praha 10, ČR.  
 Tel: +420 224 311 111, Fax: +420 224 311 112, E-mail: [info@szu.cz](mailto:info@szu.cz).

Projekt podporuje Český klub fair play

28. 08. 2012 07:35

**Státní zdravotní ústav – odborný partner NSZM, dnem 15.8. 2012 vyhláší pro rok 2012 soutěž KVÍZ pro zdraví.** Je určena každému, komu není lhostejný jeho životní styl, chce pečovat o své zdraví, a prohloubit si znalosti o tom, co může zdraví ovlivnit. Kvíz je veden elektronickou formou na webových stránkách Státního zdravotního ústavu [www.szu.cz](http://www.szu.cz) (\_\_\_), na kterých jsou také informace o soutěži a podmínky pro zařazení do slosování o ceny. KVÍZ PRO ZDRAVÍ poskytuje nejen poučení, ale nabízí také možnost zkontrolovat si znalosti o výživě, energetickém příjmu a výdeji, o pohybové aktivitě. Do slosování o výhru bude zařazen každý soutěžící, který odboví na všechny otázky **Kvízu pro zdraví. Rozhodující není bezchybnost, ale zájem se poučit a přesvědčit se o kvalitě svého životního stylu.** Více informací a podmínky soutěže jsou uvedeny na webových stránkách Státního zdravotního ústavu [www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/kviz-pro-zdravi-soutez-pro-kazdeho](http://www.szu.cz/tema/podpora-zdravi/kviz-pro-zdravi-soutez-pro-kazdeho) (\_\_\_)