

# Obsah

## 1 Výživa a zdraví 4

- Pokusy a pozorování 4
- Úkoly a otázky 8
- Proč musíme jíst? 9
- Stravovací návyky 12
- Výroba potravin 14
- Všechno sladké tak dobře chutná 16
- Zdravý nebo nemocný z jídla a pití 18
- Nadváha a anorexie 20
- Vaření a jídlo nás mají také bavit 22
- Jednoduchá pravidla stravování 25

## 2 Kondice díky pohybu 26

- Pokusy a pozorování 26
- Úkoly a otázky 28
- Kondice a správné držení těla 29
- Buď fit a zdravý 32

## 3 Zdravotní rizika a šance 36

- Pokusy a pozorování 36
- Úkoly a otázky 39
- Dnešní infekční nemoci 40
- Co lze dělat proti civilizačním chorobám? 45
- Zdravá péče o tělo 50

## 4 Moderní lékařství a přírodní léčárna 54

- Pokusy a pozorování 54
- Úkoly a otázky 55
- Léká se nelze zřít – jejich zneužívání však škodí 56
- Rostlinná léčárna 59
- Některé léčivé rostliny a koření 61

## Rejstřík 63

V publikaci jsou použity následující symboly pro nebezpečné látky:

- C žiravina
- F, F+ vysoce hořlavá, extrémně hořlavá
- Xn zdraví škodlivá
- Xi dráždivá
- E výbušná
- N nebezpečná pro životní prostředí
- T, T+ toxická, vysoce toxická
- O oxidující

