

## Stravovací návyky

**Co jedli sběrači a lovci?** Když naši dávní předkové před 3 až 4 miliony let táhli africkými savanami, byly hlavním zdrojem jejich obživy ovoce, semena, listy, větvičky, kořinky a hlízy. Neschopnost našeho těla samostatně tvořit vitamín C byla pravděpodobně důvodem přizpůsobení se této převážně rostlinné stravě (pokus č. 28). Doplnkovou živočišnou potravou se mohli stát malí savci, ptáci, ryby, raci, hmyz a červi, které lze snadno chytit. *Homo erectus* (člověk vzprížený) skolil při společném lovu také větší divoká zvířata a k přípravě potravy používal oheň (obrázek č. 12/1). *Homo sapiens* měl již před 100 000 lety efektivní lovecké zbraně (například ostěp, harpunu, luk a šíp). Doplnňoval sbírané ovoce a různou divoce rostoucí zeleninu masem, vnitřnostmi, mozky a kostní dření (pokus č. 29). Mnozí vědci se domnívají, že člověk je stále ještě optimálně přizpůsoben tomuto složení potravy doby kamenné.

**Složení stravy.** Zdravá a plnohodnotná je strava, která obsahuje všechny potřebné živiny a doplňkové látky. Ve dvou kruhových diagramech je vyobrazeno zastoupení potravin, které jako celek představují plnohodnotnou stravu. Velikost části kruhu naznačuje doporučený podíl potravin na celkovém množství. Obrázek č. 12/2 ukazuje jídelníček sestavený z produktů, které jsou k dostání dnes, ale odráží pravděpodobné stravovací návyky lidí před asi 30 000 lety (pokus č. 30). Na obrázku č. 12/3 vidíš zastoupení potravin, které je v současnosti doporučováno jako „správné“. Která hlediska stravovacích návyků doby kamenné bychom měli přenést i do dnešní doby? Jak by vypadal kruhový diagram, který odpovídal tvým stravovacím návykům (pokus č. 31)?



12/1 *Homo erectus* sbíral a lovil.



12/2 Pravděpodobné složení stravy lovců a sběračů žijících před 30 000 lety



12/3 Tento poněkud zastoupení potravin odpovídá doporučení České Společnosti pro výživu.