



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

# **Zdravý životní styl - Výživa a tělesná aktivita**

## Průvodní list studijního materiálu

**Gabriela Světnická**

**Opava 2020**



**SLEZSKÁ  
UNIVERZITA  
V OPAVĚ**

## Obsah

1	VÝŽIVA A TĚLESNÁ AKTIVITA .....	3
1.1	Výživa .....	4
1.2	Komponenty výživy .....	4
1.3	Zásady zdravé výživy dětí a mládeže.....	7
1.4	Výživa ve stáří.....	7
1.5	Tělesná aktivita .....	9
1.6	Pozitiva fyzické aktivity.....	10
	POUŽITÁ LITERATURA .....	12
	PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON.....	13

# 1 VÝŽIVA A TĚLESNÁ AKTIVITA

## PRŮVODCE STUDIEM – STUDIJNÍ PŘEDPOKLADY



V této kapitole se budeme věnovat výživě a důležitosti tělesné aktivity pro náš organismus v rámci dobrého udržení zdraví.

## RYCHLÝ NÁHLED STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Následující kapitola Výživa a tělesná aktivita se věnuje důležitým složkám životního stylu, které mají úzký vztah ke zdraví a vzniku různých nemocí. Obsah kapitoly tvoří komponenty výživy, zásady výživy dětí a mládeže, prevence poruch výživy ve stáří. Pozornost se věnuje také fyzické aktivitě a benefitům z ní plynoucím.

## CÍLE STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Po prostudování této kapitoly budete umět:

- vysvětlit význam správné výživy pro zdraví;
- popsat složky výživy;
- vyjmenovat pozitiva fyzické aktivity.

## KLÍČOVÁ STUDIJNÍHO MATERIÁLU



Výživa, komponenty výživy, makronutrienty, mikronutrienty, seminuutrienty, tělesná aktivita, fyzická aktivita, cvičení.

## ČAS POTŘEBNÝ KE STUDIU



Stopáž studijního materiálu: 16:13

Doporučený čas ke studiu: 65 minut



## DALŠÍ ZDROJE – DOPORUČENÁ LITERATURA

ZELENÍKOVÁ, R. Zdravý životní styl. Distanční studijní opora a e-learningový kurz. Opava: Slezská univerzita v Opavě, 2012.

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. Výchova ke zdraví. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-247-5351-5.



## DALŠÍ ZDROJE – ROZŠÍŘUJÍCÍ LITERATURA

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví*. Praha: Grada Publishing, 2009. ISBN 978-80-247-2715-8.

### 1.1 Výživa

Jako **civilizační choroby** se označují choroby, které mají v populaci vysoký výskyt a jsou vázány na životní styl. Mohou být chápány jako důsledek nedostatečné nebo pro svého nositele nepříznivé adaptace na zevní prostředí.

Během evoluční krátkého období 200 – 250 let došlo v rozvinutých zemích k zásadnímu **poklesu fyzické aktivity člověka** (pokles potřeby energie a snížení kapacity využít tuky) v kombinaci se **snadnou dostupností energeticky denní stravy** bohaté na tuky a bílkoviny na úkor polysacharidů.

Civilizační choroby jsou následkem kombinace více faktorů:

- nadbytek příjmu energie ve vztahu k nedostatku pohybu;
- větší příjem tuků a bílkovin na úkor škrobových i neškrobových polysacharidů.

### 1.2 Komponenty výživy

**Výživa** je významný faktor životního stylu, který ovlivňuje zdraví. Poskytuje nejen pokrytí základních potřeb energie a jednotlivých živin nezbytných k životu, ale je spojena i se smyslovými prožitky – chutí a emocemi, často s pocitem uspokojení. Výživa se spolu s fyzickou aktivitou a genetickými dispozicemi podílí na výsledném výživovém stavu jedince. Komponenty stravy = základní složky výživy se označují jako **živiny** (nutrienty). Dělí se na makronutrienty, mikronutrienty a seminuutrienty. Makronutrienty jsou nositeli energie, proto jsou někdy také označovány jako **kalorifery**.

Mezi **komponenty výživy** patří:

- **voda**;
- **makronutrienty** – energetické substráty:
  - sacharidy (cukry a škroby);

- lipidy (tuky);
- proteiny (bílkoviny);
- alkohol a polyfenoly;
- **mikronutrienty:**
  - minerály:
    - základní prvky a makroelementy;
    - mikroelementy;
    - stopové prvky;
  - **vitamíny:**
    - rozpustné ve vodě;
    - rozpustné v tucích;
- **seminutrienty:**
  - vláknina potravy (prebiotika);
  - fytochemické látky;
- **nenutriční komponenty výživy:**
  - probiotiky;
  - symbiotika;

**Voda** tvoří největší část lidského těla, 50 – 75%, v nepřímé závislosti na zastoupení tělesného tuku. Její zastoupení klesá s věkem. U dětí do 1 roku tvoří denní obrat vody 15% tělesné hmotnosti, u dospělého už jenom 4%.

**Proteiny** (bílkoviny) ve výživě jsou nezbytným zdrojem dusíku, síry a esenciálních aminokyselin, které si lidský organismus není schopen sám vytvořit. Podle původu se bílkoviny rozdělují na živočišné a rostlinné. Živočišné mají v porovnání s rostlinnými vyšší obsah a také většinou zastoupení všech esenciálních aminokyselin. Hlavními zdroji bílkovin jsou maso, mléko a mléčné výrobky, vejce, ryby, luštěniny, obiloviny a zelenina včetně brambor.

**Lipidy** (tuky) přispívají k podstatnému zvyšování celkové přijaté energie, zvyšují chutnost potravy ovlivněním její konzistence a udržováním vůně a usnadňují vstřebávání vitamínů rozpustných v tucích. Hlavní součástí tuků v potravě jsou *triacylglyceroly* (denní příjem 70-140 g), z kterých se trávením a hydrolýzou uvolňují mastné kyseliny, využívané buňkami jako zdroj energie.

**Sacharidy** (cukry) jsou nezbytnou součástí potravy. Zdrojem sacharidů jsou kromě mléka potraviny rostlinného původu. Sacharidy se rozdělují na **jednoduché sacharidy** (monosacharidy, disacharidy) a polysacharidy. Hlavními monosacharidy v potravě jsou *glukóza* (hroznový cukr) a *fruktóza* (ovocný cukr), z **oligosacharidů** jsou to *sacharóza*, *laktóza* a *maltóza*. Polysacharidy se dělí na **stravitelné** (využitelné) polysacharidy – hlavní zdroj jsou *škroby*, a **nestravitelné** polysacharidy – *vláknina* potravy.

**Mikronutrienty** ve výživě mají funkci biologických regulátorů a modulátorů, dále mohou ovlivnit genovou expresi, maximalizovat fyziologickou funkci, oddalovat či předcházet chronickým nemocem. Patří mezi ně vitamíny a minerály. Vitamíny jsou *rozpustné ve vodě* (B1, B2, niacin, B6, pantothenová kyselina, biotin, listová kyselina, B12, C) a *rozpustné v tucích* – tzv. liposolubilní, kterých účinné vstřebávání je podmíněno nerušeným vstřebáváním tuků (A, D, K, E). Minerály se podle množství denního

příjmu rozdělují na *základní prvky a makroelementy* – přijímány v denních dávkách nad 100 mg (vápník, fosfor, hořčík, sodík, draslík, chlorid, síra), *mikroelementy* – denní příjem 1-100 mg (železo, zinek, mangan, fluor, měď) a *stopové prvky* – denní příjem v µg (molybdén, chrom, jód, selen, kobalt, arsen, bor, cín, křemík, nikl, vanad).

**Fytochemické látky** se vyskytují v rostlinné stravě (ovoce, zelenina, luštěniny, obiloviny) a mají na člověka biologický účinek. Patří mezi ně tzv. **fytoprotektivní látky**, které jsou semiesenciální a vykazují *antikarcinogenní a antiaterogenní účinky*. Dělí se na flavonoidy, chlorofyly, inhibitory proteáz, indol a jeho deriváty, isothiocynáty, jednoduché polyfenolové sloučeniny, karotenoidy ( $\alpha$ -karoten,  $\beta$ -karoten), sulfidy, terpeny.

**Prebiotika, probiotika a symbiotika** – látky nenutriční povahy, které jsou ale svým účinkem organismu prospěšné. Jsou jako funkční složky součástí tzv. **funkčních potravin**, tj. potravin vykazujících kromě vlastního nutričního účinku ještě další prospěšný vliv na jednu či více cílových funkcí organismu (např. snížení rizika určitých onemocnění...).

Pod funkční složky potravin se kromě antioxidantů a rostlinných sterolů zařazují probiotika (zdraví prospěšné živé kultury bakterií) a prebiotika (oligosacharidy).

**Probiotické potraviny** jsou potraviny s živou kulturou mikroorganismů, zdravotně příznivě ovlivňující stabilizaci střevní flóry (zejména mléčné výrobky s bakteriemi Bifidus, Lac- tobacilus).

**Prebiotické potraviny** jsou potraviny s nestravitelnou přídatnou látkou, např. inulinem nebo oligofruktózou. Svou přítomností ve střevě podporují růst nebo aktivitu bifidobakterií, které produkují látky s antibiotickými a imunomodulačními účinky. Tak brání růstu nežádoucí mikroflóry (Escherichia coli, Proteus, Staphylococcus aureus, Salmonella typhi), která se může podílet na vzniku toxických produktů fermentace, jako jsou amoniak, aminy, nitrosaminy, fenoly, indoly a další. Bifidobakterie přispívají k výživě hostitelského organismu produkcí vitamínů skupiny B.

**Symbiotika** jsou kombinace probiotik a prebiotik s možným synergickým účinkem.

U dospělých na 1 g bílkovin a 1 g tuků připadají 4 g sacharidů. Oxidací živin se získá:

z 1 g bílkovin (stejně z 1 g sacharidů)	17,2 kJ (4,1 kcal)
z 1 g tuků	38,9 kJ (9,3 kcal)
z 1 g alkoholu	29,3 kJ (7,0 kcal)

U zdravého člověka energetická potřeba závisí na genetických dispozicích, velikosti těla, zejména jeho tuku, růstových nárocích a fyzické aktivitě.

Životní styl představuje z hlediska ovlivnění zdraví jeden z nejvýznamnějších faktorů. Jeho vliv se uplatňuje v celé řadě oblastí života – v rodině, ve škole, na pracovišti, volnočasových aktivitách atd.

Na neuspokojivém zdravotním stavu se významně podílela a dosud podílí nevhodná skladba výživy (nadměrný energetický přívod, převaha živočišných tuků, jednoduchých cukrů, soli, stále ještě nedostatečná konzumace vlákniny, zeleniny a ovoce), i když v posledních letech došlo ke změnám ve spotřebě potravin, které je možno pokládat za pozitivní (zvýšená spotřeba zeleniny, ovoce, drůbežího masa, pokles spotřeby vepřového masa, trvanlivých salámů, másla, vajec, cukru). Přesto se vyskytuje příliš často nadváha

až obezita u mužů i žen. Souvisí to i s nízkou pohybovou aktivitou populace.

Na úseku výživy a nezávadnosti potravin je nutná těsná spolupráce při určování cílů přispívajících ke zdraví v rámci meziresortní potravinové politiky. Důležitost takové spolupráce narůstá. Vhodné potraviny dokážou snížit riziko mnoha chorob a jejich zemědělská a potravinářská produkce může navíc přispívat k trvale udržitelnému rozvoji a zdravému životnímu prostředí.

Řada úkolů i v této oblasti je zapracována a řešena v Akčním plánu zdraví a životního prostředí ČR, v programech podpory zdraví a v materiálu „*Strategie zajištění bezpečnosti (ne- zavadnosti) potravin v České republice*“, který byl přijat vládou usnesením vlády ze dne 10.12.2001 č. 1320 a v Národním programu rozvoje sportu pro všechny přijetím usnesení vlády č. 17 ze dne 5. 1. 2000.

### 1.3 Zásady zdravé výživy dětí a mládeže

Zdravá výživa by měla zahrnovat následující prvky:

1. pravidelný stravovací režim – konzumace 5 – 6 jídel denně, energeticky přiměřených (snídaně zhruba 25 %, přesnídávka 15 %, oběd 35 – 40%, svačina 10% a večeře 15 % denní energetické dávky);
2. dostatečný příjem tekutin – mléko, ovocné čaje a šťávy místo sladkých limonád;
3. dostatečný příjem bílkovin v denním jídelníčku:
  - maso 3-4 x týdně (libové, vařené, dušené nebo slabo pečené);
  - vejce 2-3 ks týdně;
  - mléko a mléčné výrobky (jogurt, tvaroh, sýry) v množství odpovídajícímu 1/3 l mléka na den (polotučné mléko je možno podávat od ukončeného 2. roku života);
  - ryby nebo rybí výrobky (zdroj nenasycených mastných kyselin a jódu) – alespoň 1 x týdně;
4. denní konzumace zeleniny a ovoce nejméně 3 x denně – zdroj vitaminů, minerálů, stopových prvků a vlákniny;
5. zařazování celozrnného chleba a pečiva, obilovin, luštěnin, olejnatých semen a sóji do jídelníčku dítěte;
6. skladba tuků ve prospěch rostlinných tuků a olejů;
7. omezování příjmu uzenin, tučných, slaných a pikantních pokrmů a sladkostí;
8. vytváření žádoucích stravovacích postojů a návyků.

### 1.4 Výživa ve stáří

Podvýživa je poměrně častým nálezem u starých lidí.

**Důsledky podvýživy:**

- pokles tělesné hmotnosti;
- pokles proteosyntézy;

- pokles syntézy proteinů zodpovědných za imunitní funkci;
- zhoršené hojení ran – operačních, traumatických;
- spojení se snížením přísunu tekutin – dehydratace s poruchou perfuze orgánů;
- závratě, tranzitorní ischemické ataky, mozkové cévní příhody;
- flebotrombózy s možnými následnými plicními emboliemi;
- snížení prokrvení ledvin vede k menší tvorbě koncentrované moči – riziko rozvoje močové infekce, případně urosepsy;

#### **Příčiny zhoršení výživy ve stáří:**

- ekonomické důvody;
- psychosociální izolace;
- deprese;
- demence;
- neschopnost zorganizovat si činnosti v souvislosti s konzumem jídla:
  - dojít si nakoupit;
  - donést si nákup;
  - řádně uskladnit či uložit nakoupené potraviny;
  - vhodným způsobem z potravin připravit jídlo vhodné ke konzumaci;
- poruchy hybnosti končetin v důsledku mozkových cévních příhod, artróz kyčelních a kolenních kloubů;
- poruchy polykání;
- hypogeusie, hyposmie (poruchy čichu a chuti);
- snížení tvorby slin;
- ztráta zubů;
- problémy se zubní protézou;
- poruchy žvýkání tuhých soust.

#### **Prevence poruch výživy u starých lidí:**

- Znat problémy konkrétního člověka – definovat, umět je ovlivnit.
- Znat somatický a psychický stav klienta, ekonomické možnosti, jeho vztahy s blízkými příbuznými a se sousedy.
- Zajistit dostatečnou výživu pomocí sousedů, známých, příbuzných, příp. zajistit pečovatelskou službu, event. dům s pečovatelskou péčí, domov důchodců či jiné sociální, respektive charitativní zařízení.

Problémy se starými lidmi jsou obecně snadněji řešitelné na venkově a v malých městech, než v městech velkých. V zásadě je nutné zabezpečit alespoň jedno velké teplé jídlo denně.

#### **Kontaminující cizorodé látky v potravě**

Mezi kontaminanty se řadí kadmium, olovo, rtuť, arsen, hliník, dusičnany, polychlorované bifenylly, estery kyseliny ftalové a další.

Do potravního řetězce se kontaminující látky dostávají různým způsobem:



- ze znečištěného životního prostředí (spadem, půdou, vodou);
- při používání agrochemie a šlechtictví;
- během užití potravinářské technologie, výroby, balení a transportu.

## 1.5 Tělesná aktivita

Na udržení tělesné zdatnosti je potřeba dostatek tělesného pohybu. Na posouzení tělesné zdatnosti u lidí v mladším dospělém věku používá sestra 5 kritérií:

1. kardiorepirační vytrvalost;
2. svalová síla a vytrvalost;
3. ohybnost kloubů;
4. tělesná hmotnost a poměr tuku;
5. motorické schopnosti.

*Kritéria tělesné zdatnosti.*

Kritérium	Člověk s vysokou tělesnou zdatností	Člověk s nízkou tělesnou zdatností
Kardiorepirační vytrvalost	Pomalejší klidový puls Zvýšený jednorázový srdeční objem Bezpečné překročení klidového pulsu dva nebo třikrát v průběhu namáhavého cvičení	Zrychlený klidový puls Snížený jednorázový srdeční objem v klidu Žádná kardiorepirační rezerva při cvičení, potenciální přetížení srdce, nebezpečí nepravidelného srdečního rytmu při cvičení Krátký dech, bolest v hrudníku a bolesti kostrového svalstva jako příznak nedostatečného prokrvení srdečního svalu a pracujícího kostrového svalu
Svalová síla a vytrvalost	Pevné svalstvo, zvýšený tonus Přiměřená svalová hmota Zvýšená svalová síla Zvýšená svalová vytrvalost	Ochablé svalstvo, snížený tonus Zvýšený tonus nebo příliš kontrahované svaly, napnuté vazy, zmenšená svalová hmota Snížená svalová síla Snížená svalová vytrvalost
Ohybnost kloubů	Zvýšená ohybnost kloubů	Snížená ohybnost kloubů
Tělesná hmotnost a poměr tuku	Poměr hmotnosti a výšky v normě Procento tělesného tuku méně jak 15% u mužů a méně jak 25% u žen	Nevyvážený poměr hmotnosti a výšky (Nadměrná hmotnost) Procento tělesného tuku nad 16 % u mužů a nad 26 % u žen.
Motorické schopnosti	Zvýšená stabilita, síla, agilnost, rychlost, reakční čas i koordinace	Snížená stabilita, síla, agilnost, rychlost, reakční čas i koordinace

Být zdatný znamená:

- udržet si přiměřenou tělesnou hmotnost (BMI);
- mít zdravé a výkonné srdce a plíce;

- mít přiměřeně silné svalstvo;
- udržet si pohyblivost kloubů, šlach a vazů;
- udržet si duševní pohodu (schopnost zvládat stres).

## 1.6 Pozitiva fyzické aktivity

Zdravotní výhody pravidelné fyzické aktivity jsou mnohé. Na dosažení těchto výhod postačuje již 30 minut přiměřené fyzické aktivity denně, např. rychlé chůze. Zvýšení množství fyzické aktivity vede také k zvyšování benefitů.

Pravidelná fyzická aktivita:

- redukuje riziko předčasného úmrtí;
- redukuje riziko úmrtí zapříčiněného srdečním selháním nebo mozkovou příhodou, které jsou odpovědné za třetinu všech úmrtí;
- redukuje riziko rozvoje onemocnění srdce a karcinomu tlustého střeva až do 50%;
- redukuje riziko rozvoje onemocnění diabetes mellitus 2. typu (50%);
- pomáhá předcházet/redukuje hypertenzi, která ovlivňuje pětinu dospělé světové populace;
- pomáhá předcházet/redukuje osteoporózu, redukuje riziko zlomeniny až do výše 50% u žen;
- redukuje riziko rozvoje bolesti dolní části páteře;
- podporuje duševní pohodu, redukuje stres, úzkost a pocity deprese a osamělosti;
- pomáhá předcházet rizikovému chování, speciální mezi dětmi a adolescenty, jako je kouření, užívání alkoholu a jiných drog, nezdravá výživa či násilí;
- pomáhá kontrolovat hmotnost a snižuje riziko obezity (50%) v porovnání s lidmi se sedavým způsobem života;
- pomáhá vytvářet a udržovat zdravé kosti, svaly a klouby, zlepšuje vytrvalost u lidí se znevýhodněním;
- může pomoci v zvládnání bolesti, jako je bolest páteře nebo kolenního kloubů. (WHO).

Fyzická aktivita (chůze, cyklistika, tanec, plavání) způsobuje, že se člověk „cítí lépe“. Pravidelná fyzická aktivita přináší mnohem víc pozitiv. Není to jenom zlepšení a udržení zdraví, ale taky přináší sociální a ekonomické výhody. Pravidelná fyzická aktivita přináší společnosti a ekonomice výhody ve smyslu snížení nákladů na zdravotní péči, zvýšení produktivity, zlepšení školní docházky, nižší absenci v práci a fluktuaci, zvýšení produktivity, zvýšení participace ve sportu a rekreačních aktivit. V mnohých zemích významný podíl na zdravotních výdavcích tvoří náklady spojené s nedostatkem fyzické aktivity a obezitou. Podpora fyzické aktivity může být rentabilní a obhajitelnou intervencí veřejného zdraví.

## PRŮVODCE STUDIEM



Obory 090-Zdravotní a sociální péče, péče o příznivé životní podmínky – obory d. n., 091-Zdravotní péče, 0922-Péče o děti a mládež.

Po prostudování této kapitoly a shlédnutí videa ke kapitole, budou studenti seznámeni s problematikou Výživa a tělesná aktivita, jsou zde uvedeny definice jednotlivých pojmů a zapojení studentů do úkolů, či zodpovězení otázek, které se týkají daného tématu. Průvodní listy jsou logicky seřazeny, pro dobrý přehled jednotlivých kapitol pro studenty a odpovídají tématům v prezentaci a ve videích.

## ÚKOL K ZAMYŠLENÍ



Zkuste si sami sobě odpovědět na otázku jakou stravu kupujete a přijímáte a také kolik času týdně věnujete sportu, nebo procházkám.

## NÁMĚT NA TUTORIÁL



Myslíte si, že dodržování zdravého životního stylu, vhodná strava a také dostatečný pohyb mohou mít vliv na vaše zdraví a dlouhověkost?

## KONTROLNÍ OTÁZKA



1. Vyjmenujte komponenty výživy?
2. Které vitamíny jsou rozpustné v tucích?
3. Co jsou probiotické potraviny?
4. Co jsou mikronutrienty a kalorifery?

## KORESPONDENČNÍ ÚKOL



Vypište si potraviny, které máte v jídelníčku za celý týden a napište si čas sportování

## SAMOSTATNÝ ÚKOL



Proveďte si průzkum ve svém okolí, kolik lidí je obézních a jaké potraviny konzumují a vytvořte edukační materiál ke snížení tělesné hmotnosti.

## POUŽITÁ LITERATURA

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 2. vyd. Praha: Portál, 2003. 279 s. ISBN 80-7178-774-4.























KOZIEROVÁ, B., ERBOVÁ, G., OLIVIEROVÁ, R. *Ošetrovatelstvo 1, 2*. 1. slovenské vyd. Martin: Osveta, 1995. 1474 s. ISBN 80-217-0528-0.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. *Výchova ke zdraví pro učitele*. 1. vyd. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. 250 s. ISBN 80-7044-768-0.

MÜLLEROVÁ, D. *Zdravá výživa a prevence civilizačních nemocí ve schématech*. 1. vyd. Praha: TRITON, 2003. 99 s. ISBN 80-7254-421-7.

WHO *Benefits of physical activity*. [online]. [cit.2007-06-26]. Dostupné z: <[http://www.who.int/moveforhelath/advocacy/information\\_sheets/benefits/en/print.html](http://www.who.int/moveforhelath/advocacy/information_sheets/benefits/en/print.html)

## PŘEHLED DOSTUPNÝCH IKON

	Čas potřebný ke studiu		Cíle kapitoly
	Klíčová slova		Nezapomeňte na odpočinek
	Průvodce studiem		Průvodce textem
	Rychlý náhled		Shrnutí
	Tutoriály		Definice
	K zapamatování		Případová studie
	Řešená úloha		Věta
	Kontrolní otázka		Korespondenční úkol
	Odpovědi		Otázky
	Samostatný úkol		Další zdroje
	Pro zájemce		Úkol k zamyšlení

Pozn. Tuto část dokumentu nedoporučujeme upravovat, aby byla zachována správná funkčnost vložených maker. Tento poslední oddíl může být zamknut v MS Word 2010 prostřednictvím menu Revize/Omezit úpravy.

Takto je rovněž omezena možnost měnit například styly v dokumentu. Pro jejich úpravu nebo přidávání či odebrání je opět nutné omezení úprav zrušit. Zámek není chráněn heslem.

Název: **Výživa a tělesná aktivita**

Autor: **Mgr. Gabriela Světnická**

Vydavatel: Slezská univerzita v Opavě  
Fakulta veřejných politik v Opavě

Určeno: pedagogickým zaměstnancům SU

Počet stran: 14

Tato publikace neprošla jazykovou úpravou.