

Výukový materiál vytvořen v rámci projektu EU peníze školám

REGISTRAČNÍ ČÍSLO PROJEKTU
CZ.1.07/1.4.00/21.3654

Základní škola Liberec,
Dobiášova 851/5, příspěvková organizace



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento výukový materiál vznikl v rámci Operačního programu Vzdělávání pro konkurenceschopnost.

Téma:	ZDRAVÁ VÝŽIVA
Autor:	Mgr. Eva Ježková
Číslo materiálu:	VY_32_INOVACE_Vz7_32_08
Sada č.	32

Předmět: Výchova ke zdraví
Tematický okruh : Zdravá výživa
Datum vytvoření: 10. 6. 2013
Cílová skupina: žák 2. stupně ZŠ - základní vzdělávání
Doporučeno pro: 7. a 8. ročník
Anotace:

- učivo je určeno pro výklad v 7.ročníku a pro opakování v 8.ročníku
- opakování základních pojmů z oblasti výživy, pojem zdravá výživa,
- porovnávání cizích jídelníčků s českým, procentuální rozložení stravy
- pyramida výživy, zásady zdravé výživy, výživa v minulosti

ZDRAVÁ VÝŽIVA

*Zopakuj si základní pojmy z 6. ročníku
a přiřaď symbol:*



poživatina



**produkty rostlinného a živočišného
původu (obsahují živiny)**



pochutina



**souhrn látek nutných pro život,
obsažených v potravě (bílkoviny,
tuky, sacharidy, minerální látky
a vitamíny)**



potravina



živina



**látky, které dodávají potravinám
vůni a chuť a příznivě působí
např. na trávení (čaj, koření)**



**jednotlivé složky potravy
(potraviny, pochutiny, nápoje)**





Co je to zdravá výživa?



Lidé se touto otázkou zabývají již od pradávna. V průběhu staletí je doplňovali o nové poznatky a zkušenosti, vědecky zdůvodňovali.

Jak se dříve lidé stravovali?

Pravěk (před naším letopočtem = př.n.l.)

PALEOLIT

2-1,5 mil.

MLADÝ PALEOLIT

40 000 let

NEOLIT

10 000-9 000 let

*sběr - plody, rostliny,
živočichové*

Starověk (před naším letopočtem = př.n.l.)

PRVNÍ STÁTY

4 000 let

MEZOPOTÁMIE

3 000 let

ŘÍM

od 800 let

Středověk (5.-13. stol.n.l.)

RANÝ

VRCHOLNÝ



Náš jídelníček je ovlivněn i tradicemi národa

Jaká znáš česká tradiční jídla?



francouzská



arabská



řecká



italská



koláč s karam.
sirupem

kebab

arabská káva

lasagne

croissanty

arabský chléb

tortelliny

cibulová
polévka

fíky

jehněčí

rizzoto

olivový olej

křepelky

oregano

olivy

žabí stehýnka

prosciutto

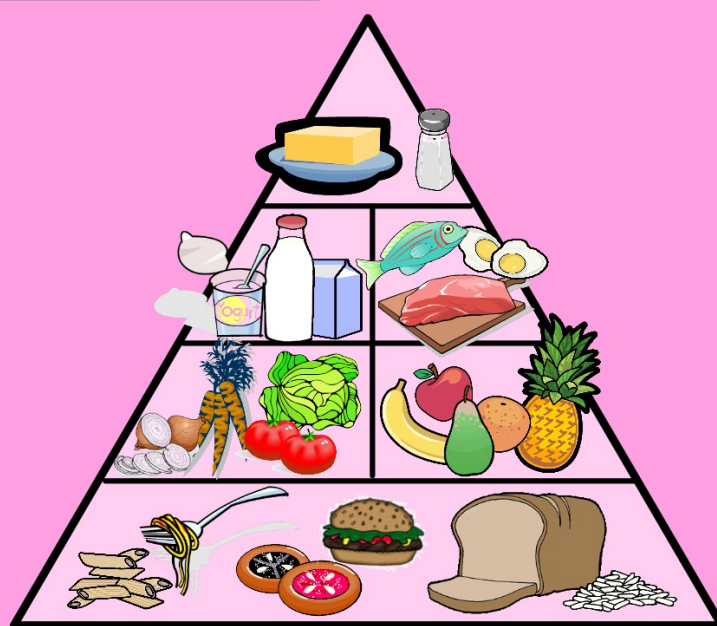
hořčice

parmazán

kuskus

Pyramida výživy

Přiřaď skupiny dle obrázků:



zelenina

ovoce

ryby, drůbež, maso,
vejce, luštěniny

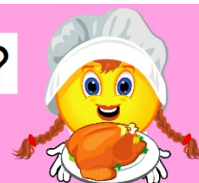
sůl, tuky

mléko a mléčné
výrobky

obilniny, těstoviny,
pečivo, rýže



Jaký je denní příjem potravy v procentech?



Přiřaď každé skupině odpovídající dávku potravy:

menší děti, většina žen, starší lidé ☐

sportovci, dospívající chlapci,
těžce pracující muži ☐

starší děti, dospívající chlapci,
těhotné a kojící ženy, většina mužů ☐

A nižší dávky

B střední dávky

C nejvyšší dávky



**Vyber doporučený
denní příjem tekutin:**

a) 4-5 l

b) 2,5-3 l

c) 1,5-2 l



Zásady zdravé výživy



- 1) **PESTRÁ STRAVA** živiny, vitamíny, minerály atd.
- 2) **TĚLESNÁ VÁHA** vhodná váha, omezit množství jídla a přidat pohyb
- 3) **OMEZENÍ TUKŮ** omezovat maštění, snížit spotřebu uzenin, tučné maso...
- 4) **VYŠŠÍ PŘÍJEM ZELENINY A OVOCE**
zeleninu vždy, ovoce, ořechy a celozrnné výrobky
- 5) **PRAVIDELNOST** jezte ve stejnou dobu a malé porce
- 6) **OMEZENÍ SOLI** nahradit vhodným kořením
- 7) **ÚPRAVA POKRMŮ** nevařit dlouho, omezit tuk
- 8) **RYCHLOST JÍDLA** nehltat, vědět, co jíme...
- 9) **PITNÝ REŽIM** 3 l, omezit alkohol, kávu, černý čaj
- 10) **SNÍŽENÍ CUKRŮ A DOPLNĚNÍ VLÁKNINY**
obezita a další nemoce, vláknina na střešní sliznici...



Dokázali byste vymyslet další body?

Zdroje:

- Všechny objekty použité k vytvoření materiálu jsou součástí SW ActivStudio, SW ActivInspire, Resource pack nebo jsou vlastní originální tvorbou autora.
- Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu. Dílo smí být dále šířeno pod licencí CC BY-SA (www.creativecommons.cz).
- Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je autor.
- Materiál je určen pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

verze programu: ActivInspire 1.6

Vzdělávací oblast:

Člověk a zdraví

klíčová slova:

složky potravy, zdravá výživa, jídelníček, pyramida výživy, zásady zdravé výživy

téma zdravá výživa :

žáci si zopakují tyto 4 pojmy ze 6. ročníku

poživatina - hvězdička

pochutina - kosočtverec

potravina - kolečko

živina - trojuhelník

**žáci se pokusí o vyjádření definice, co je to zdravá výživa /
nástroj- vybrat- skryté /**

jak se dříve lidé stravovali ?

děti zkusí zapátrat v paměti , jak mohl vypadat jídelníček v minulosti...

historie výživy

**žáci odkrývají jednotlivé názvy a tam se objevují hesla,
čím se lidé dříve živil**

mohou diskutovat na dané téma ...

český jídelníček

**žáci jmenují typická česká jídla, odkryjeme rámeček
/ nástroj - vybrat- skryté /**

**žáci se snaží dát do správných kolonek 5 příkladů z
daných zemí
/ pokud je to špatně odskočí příklad zpět , pokud správně
ozve se správný zvuk /**

pyramida výživy

**žáci pouze přiřadí šipky k daným oddílům pyramidy, v
tomto poměru od nejmenšího po největší by měla být
zastoupena i strava
/ nástroj- vybrat /**

v prvním úkole musí žáci přisunout názvy jídel k barevným obdélníkům

/nástroj-vybrat/

dále zkusí odhadnout procentuální zastoupení jednotlivých jídel v objemu denního příjmu potravy - mohou pak klikat na jednotl. obdélníky, pod nimi jsou procenta ukrytá

/nástroj-vybrat/

ve druhém úkole přiřadí písmena A,B,C k daným skupinám

ve třetím úkole žáci řeknou správnou odpověď / B /

zásady zdravé výživy

žáci diskutují nad 10 ti zásadami, jak zdravě žít

dále se pokusí přijít ještě na další možnosti zlepšení zdravé výživy, existují ještě další možnosti ?