

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:	ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA A PORUCHY VÝŽIVY
Autor:	Mgr. Eva Ježková
Číslo materiálu:	VY_32_INOVACE_Vz7_32_10
Sada č.	32

Předmět: Výchova ke zdraví

Tematický okruh : Zdravá výživa

Datum vytvoření: 12. 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
- pojem alternativní výživa, BMI, druhy alternativní výživy
- vliv civilizačních chorob na zdraví člověka, poruchy výživy a prevence
- posílení mezipředmětových vztahů, využití multimediální techniky



ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA A PORUCHY VÝŽIVY



Setkali jste se někdy s pojmem alternativní výživa?

Víte, co je BMI? a) typ auta
b) bílý, malý a indický
c) body mass index

BMI = $\frac{\text{hmotnost člověka (v kg)}}{\text{tělesná výška (v m)}^2}$

zkuste si spočítat...

Zkuste správně přiřadit:



MAKROBIOTIKA

ŘEŠENÍ

VEGETARIÁNSTVÍ

ŘEŠENÍ

VEGANSTVÍ

ŘEŠENÍ

- A. stravou je pouze ovoce, ořechy, med, zrní, olivový olej atp.
- B. vychází z filozofie jing-jang
- C. člověk, který přijímá pouze rostlinnou potravu
- D. na základě duchovní filozofie, mohou se stravovat jako vegani
- E. patří jako podskupina k vegetariánství
- F. odmítá určité potravinové skupiny, dále se dělí...
- G. člověk, který odmítá jakoukoliv živočišnou potravu, nahrazuje ji potravou rostlinnou

Podrobnější dělení VEGETARIÁNSTVÍ:

VEGANI

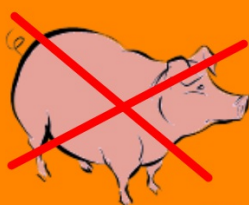
odmítají živočišnou potravu a nahrazují ji rostlinnou

LAKTO-VEGETARIÁNI

živí se rostlinnou potravou a mlékem a mléč. výrobky

OVO-LAKTO-VEGETARIÁNI

stravují se jako lakto-vegetariáni, ale navíc jedí vejce





**Poznáš podle nápovědy
název civilizační nemoci?**



Co je opakem
obezity?



Napiš, co je to? 

opakovaně dochází k přejídání a následnému zvracení a aplikaci projímadel, hluboké psychické problémy

porucha příjmu potravy, úmyslné snižování tělesné hmotnosti, hladovění, strach z tloušťky (BMI pod 17,5)

Jak tyto nemoce můžeme rozpoznat :

POHYB

JÍDLO

VZHLED

SOCIÁLNÍ OKOLÍ

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:

body mass index, makrobiotika, vegetariánství, veganství, obezita, podvýživa

**žáci se pokusí vysvětlit, co by mohl znamenat pojem
alternativní / jiné, odlišné / , co se pod názvem alternativní
výživa skrývá
/ nástroj- vybrat- skryté /**

**dále zkusí odhadnout co je to BMI / C / odkryjí zelenou
šipku / nástroj - vybrat /
žáci si zkusí vypočítat své BMI**

**na závěr učitel přisune zleva za šipku výsledky výpočtu
BMI - pro porovnání žák. indexů /nástroj-vybrat/**

**žáci si zkusí přiřadit odpovědi k třem výrazům
odpovědi jsou pod pojmy
/ nástroj- pero /**

výkladová stránka

existují 3 druhy vegetariánství dle odmítání urč. druhů potravy

jak se nazývá civilizační choroba dneška vznikající s přejídání / obezita /

učitel odkrývá postupně obdelník, kde jsou rizika, která vznikají z obezity a dále můžeme rozebírat jaké jsou příčiny vzniku obezity

jak se nazývá opak obezity mentální anorexie a bulimie

zkuste vyjádřit pojem PODVÝŽIVA , jaký je rozdíl mezi podvýživou a mentální anorexií

žáci se pokusí napsat, která nemoc je z přejídání a která z odmítání potravy / nástroj -pero /

zde si žáci přečtou charakteristiky nemocí, postupně si odklikávají oblasti, v kterých se tyto nemoci projevují víte o někom, kdo se takto projevuje ve vašem okolí? / nástroj- vybrat - skryté /