

Rodinná výchova v 6. třídě – Zdravá výživa

1.hodina

Seznámení – žáci dostanou A4, kterou si přeloží a napíšou zde své jméno, které si ozdobí pastelkami

Reklama

Co je to reklama? Jak byste ji charakterizovali? – způsob nalákání zákazníka na žádoucí výrobek.

Jaké jsou reklamy na potraviny v televizi? Které znáte? Na co už v televizi nesmí být reklama? – cigarety. Kdo už zkusil cigarety? Kdo vám je nabídl? Kouří rodiče? Kdo z rodičů kouří? Vadí vám to? Zkusili jste to nějak změnit, udělat něco proto, aby to tak nebylo?

Na co si myslíte, že by měla být reklama zakázána? – alkohol; Zkusili jste už alkohol? Jaký? Kdo vám ho nabídl? Jaký alkohol znáte?

Potravina, kterou nám konkrétní reklama nabízí, je zdravá?

Na tabuli každý z žáků napíše reklamu na nějakou potravinu. Potom podtrhnou nezdravé potraviny a budeme se bavit o tom, proč je potravina nezdravá. Potom se budeme bavit o zdravých potravinách, proč jsou zdravé.

2.hodina

Výživová hodnota potravin

Jaký je význam výživy? (tvorba tepla, energie, udržuje organismus v dobrém stavu a u dětí růst)

Strava obsahuje živiny (bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerální látky) a vodu

Potravinová pyramida

Vyvážená strava se dá dobře vyjádřit modelem pyramidy, která se skládá z 6 částí. Základnu tvoří potraviny, které tvoří základ jídelníčku. Naopak vrchol pyramidy znázorňuje potraviny a pochutiny, kterým bychom se měli spíše vyhýbat. – žáci dostanou okopírovanou potravinovou pyramidu s porcemi za den u každé skupiny.

6 základních složek potravin (živiny + voda)

Sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny (které vitamíny znáte? Více na co jsou dobré?), minerální látky, voda (Proč je tak velmi důležitá voda? Kolik tekutiny bychom měli za den vypít? Kolik vypijete vy? Co máte dnes na pití? Je to zdravé či ne?)

3.hodina

Potravinová pyramida

Žáci si přinesou letáky s potravinami, lepidlo a nůžky. Rozdělí se do 3-4 skupin a každá skupina obdrží výkres, na který zhotoví pomocí obrázků z letáků pyramidu.

4.hodina

Výživová hodnota potravin – pokračování

V každé zemi jsou jiná jídla? Víte proč? Jaká kuchyně je zdravá? Co se konzumuje u nás?

Myslíte si, že je to zdravé? Co by měla strava obsahovat? (měla by být pestrá, neměla by být jednostranná – proč? Z jednostranné výživy vznikají různá onemocnění.

Zopakujeme si jaké jsou základní složky potravy. Jaké jsou jejich hlavní funkce? (dodávají energii, udržují správnou činnost tělesných funkcí)

Co máte dnes na svačinu? Na obale se podíváme na energetické hodnoty.

Co je to ta energie? Energii dodávají tělu pouze sacharidy, tuky a bílkoviny. Co určuje potřebu energie? (velikost těla, růst, fyzická aktivita, věk, pohlaví, teplota prostředí, těhotenství atd. – každou si rozebereme)

Jednotky energie používané ve výživě

- kilokalorie (kcal)
- kiloJoul (kJ)
- 1kcal = 4,1868 kJ

Doporučení za den je 9200kJ

5. hodina

Základní složky potravin

Sacharidy

- cukry, uhlovodany, uhlohydráty
- nedůležitější a nejrychlejší zdroj energie, stavební složka buněk
- nestavitelné sacharidy - vláknina – kde je?, doporučená denní dávka 30g/den, nevyužitelné jako zdroj energie a živin,
- slyšeli jste někdy názvy monosacharidy, disacharidy a polysacharidy? Tušíte co tyto názvy znamenají a jaký je v nich rozdíl? Monosacharidy (jednoduché cukry) – např. glukóza; disacharidy – např. mléčný cukr; polysacharidy – škroby, složité cukry, jsou složeny z jednoduchých cukrů
- doporučený denní příjem – 60% energetického příjmu člověka; v ČR se ročně spotřebuje kolem 40kg na osobu, doporučení 17 kg, denně bychom neměli sníst víc než 45g cukru, konzumujeme asi 110 g

Bílkoviny

- nepostradatelná živina
- funkce – výstavba nových buněk a tkání, obnova starých, stavební kameny protilátek, hormonů apod.
- nepostradatelné – lidský organismus je nedokáže vyrobit, musí je do těla dostat s potravou; postradatelné – lidský organismus je dokáže vyrobit sám
- zdroje: mléko, sýry, vejce, maso, ryby, sojové boby

Tuky

- největší zdroj energie, rozpouští některé vitamíny, zásoba energie, tepelný izolátor
- živočišné - velké množství nasycených mastných kyselin a cholesterolu (sádlo, máslo, lůj)
- rostlinné – nenasycené MK, neobsahují cholesterol, který organismu škodí
- zastoupení v potravě by nemělo překročit 30% celkové energetické dávky

Voda

- velmi důležitá součást výživy
- má největší podíl na celkové hmotnosti člověka, to závisí na věku (asi 70%)
- příjem musí být v rovnováze s výdejem
- výdej – močí 1500 – 2000ml, dýcháním 400ml, potem 500ml, stolicí 100ml – celkem 2,5l u dospělého člověka
- denní příjem vymel tedy činit cca 2,5l tekutin za den

Vitamíny a minerální látky

Žáci si opíš z učebnice – str. 120-121

6.hodina

Desatero zdravé výživy

Žáci dostanou nakopírované materiály s desaterem. Každý bod si projdeme a probereme proč tomu tak je. Poté žáci dostanou výkresy. Ve skupinkách vyrobí plakát se správnými zásadami zdravé výživy. Mohou používat jak desatero, tak i učebnice.