

Zdravá výživa

Hodinová dotace: 1h

Zařazení do RVP: Člověk a zdraví, výchova ke zdraví, zdravý způsob života a péče o zdraví, výživa a zdraví

Kompetence:

1. Kompetence k učení

Žák vyhledá a utřídí informace z oblasti aktivní podpory a ochrany zdraví, věcně je posoudí a propojí s dříve osvojenými poznatky a vyvodí z nich závěry pro sebe i ostatní.

2. Kompetence komunikativní

Žák využívá osvojené komunikační dovednosti při týmové práci a uplatňuje dovednosti komunikační obrany proti agresi a manipulaci; využívá osvojené komunikační modely chování a jednání v souvislosti s obranou před sociálně patologickými jevy.

Mezipředmětové vztahy:

Člověk a příroda, přírodopis, anatomie a fyziologie člověka, výživa

Člověk a příroda, chemie, vitamíny

Hodina:

Smyslem a cílem hodiny je, aby žáci získali základní povědomí o zdravé výživě a o tom, jak může stravování ovlivnit jejich zdraví

- úvod: cca 5 minut
- vyplnění pracovního listu: cca 10 minut
- společná oprava pracovního listu, výklad: cca 15 minut
- stavba pyramidy a jídelníčku z kartiček: cca 10 minut

- úvod: otázka co měli ke snídani, k obědu.. , jestli si myslí, že jí zdravě. Potom dostanou pracovní list
- k vypracování pracovního listu mohou používat učebnice, pokud bude ve třídě dostupný internet.. Jelikož je toto první hodina, kdy mluvíme o zdravé výživě, účelem pracovního listu není jeho 100% správné vyplnění, ale aby se nad tím žáci zamysleli, popřípadě si zkusili odpovědi někde vyhledat
- expozice by měla zajistit dokonalé pochopení učiva, což dosáhneme probráním jimi vypracovaného listu, opravením chyb, doplněním a vysvětlením, zde tedy dojde i k výkladu
- fixace proběhne zopakováním učiva
- na závěr sestaví ve skupinách potravinovou pyramidu a jídelníček a společně zkusíme jeden z nich vybrat, který je s ohledem na zdravou výživu nejvhodnější

- kartičky na sestavení potravinové pyramidy a na sestavení jídelníčku vystříhat z časopisů

potravinová pyramida:



pracovní list:

ZDRAVÁ VÝŽIVA

1. Doplňte následující tabulku. Jako pomoc Vám mohou posloužit slova, která jsou uvedena pod tabulkou.

Vitamín	Kde jej najdeme	K čemu slouží
Vitamín A		
Vitamín B		
Vitamín C		
Vitamin E		
Vitamín F		

Vitamín K					
antioxidant	obiloviny	ochrana pokožky před negativními účinky slunečního záření			
luštěniny	rybí tuk	játra	kvasnice	kukuřice	chudokrevnost mléko
špenát	nechutenství	banány	nespavost	květák	afty vejce vnitřnosti
regenerace vlasů	obranyschopnost	semínka		citron	brokolice rajčata
vývoj kostí a zubů	odbourávání tuků	ořechy	chrání proti vysokému tlaku	srážlivost	
vstřebávání vápníku	kapusta	zrak	krve		

– *Které vitamíny jsou rozpustné*

v tučích:

ve vodě:

2. *Doplňte věty:*

Bílkoviny jsou důležitá s _____ látka organismu a nejdeme je v

Tuky jsou základní s _____ a z _____ látkou organismu a dělíme je na _____ r _____ a ž _____ .

Cukry jsou pro naše tělo pohotovým zdrojem _____ a dělíme je na mono sacharidy, dis _____ , oligo _____ , p _____ a vlákninu.

3. *Doplň:*

vaření, pečení, smažení, dušení

- _____ je úprava pokrmu, při které působí na potravinu horká tekutina (obvykle voda) o teplotě 100°C.
- _____ je úprava pokrmu, kdy na surovinu v uzavřené nádobě působí teplo z menšího množství tekutiny, z vodní páry a tuku. Je to tepelná úprava potravin, která zachovává výživovou hodnotu potravin.
- _____ se nejčastěji provádí v troubě, kde na potravinu působí suché teplo a zčistí horký tuk. Teplota může dosahovat až 250°C. Při této úpravě ovšem dochází k velké spotřebě tuku.

- Tepelná úprava potravin na rozpálení tuku se nazývá _____.

3. K potravinám přiřaď možnosti jejich tepelného zpracování.

- brambory
- maso
- hrášek
- knedlík
- mrkev
- těstoviny
- vejce
- vaření
- dušení
- pečení
- smažení

4. Vyber, které potraviny můžeme konzumovat za syrova

jablko játra brokolice hrášek těstoviny jahody květák paprika vejce jogurt
hlávkový salát cibule maso mléko meloun olej brambory

5. Některé potraviny je vhodné konzumovat za syrova, protože: