

Téma: Zdravá výživa

Počet hodin: 2

RVP: Člověk a zdraví

Kompetence: Žák získá základní informace o látkách tvořících lidské tělo. Dále si vytvoří povědomí o vhodných stravovacích návycích a následcích při jejich nedodržování.

Mezipředmětové vztahy: Přírodopis, Zeměpis, Dějepis, Výtvarná výchova, Tělesná výchova

Vypracovaly: Eva Trávníčková

Lenka Říhová

Úvod: Lidé jsou různí, žijí v různých prostředích, jsou různě zatěžováni, a proto potřebují i různou stravu. Pro všechny lidi by měla být vhodná strava co nejpestřejší. Při výběru jídla by lidé měli uplatňovat tyto obecně platné zásady :

- střídmě rozmanité a nepřesolené pokrmy
- málo tuků
- dostatek zeleniny, ovoce, luštěnin a přiměřeně výrobků z obilovin
- málo cukrů a sladkých pokrmů
- dostatek tekutin

Cíl: Žák získá základní informace o látkách tvořících lidské tělo. Dále si vytvoří povědomí o vhodných stravovacích návycích a následcích při jejich nedodržení.

Opakování: První hodina nového tematického celku – bez opakování. Druhou hodinu opakování formou diskuze.

Motivace: Ukázka zdravého stravování v kontrastu s fenoménem fast foodů.

Expozice: Nejdůležitější složkou potravin jsou živiny. K živinám patří bílkoviny, tuky a sacharidy. Z nich získává lidský organismus potřebné látky a energii (pro duševní a fyzickou činnost, pro udržení tělesné teploty a pro zajištění všech dějů, které v organismu probíhají).

Bílkoviny tvoří podstatnou část buněk všech organismů. Proto musí naše strava obsahovat i dostatek bílkovin. Jsou obsaženy v mase, mléce, vejcích, mléčných výrobcích, ale i sóji a luštěninách. Nechybějí však ani v pšenici, kukuřici, rýži a ani v ovoci a zelenině. Obecně však platí, že většina rostlinných zdrojů má nižší podíl bílkovin než zdroje živočišné.

Tuky můžeme označit jako zdroje a zásobníky energie v naší stravě. Jsou buď rostlinného, nebo živočišného původu. Měli bychom dávat přednost tukům rostlinným před tuky živočišnými. Jsou lépe stravitelné a neobsahují cholesterol, který je ve větší míře škodlivý. Vhodný je např. olej olivový, slunečnicový, sójový a podzemnicový.

Sacharidy jsou pro člověka hlavním zdrojem energie, která se uvolňuje při oxidaci glukosy složitými reakcemi, přičemž konečnými produkty jsou oxid uhličitý a voda. Pokud člověk požívá velké množství sacharidů, mění se v jeho těle na tuky.

Kromě sladkých sacharidů - cukrů (např. glukosy, fruktosy, sacharosy) - využívá lidské tělo z potravy především polysacharid škrob. Ten je obsažen hlavně v obilovinách, rýži a bramborách.

Pití - lidé by měli pít podzemní vody, šťávy z ovoce a zeleniny a čaje. Měli by omezovat konzumaci černého čaje a kávy. Též dlouhodobé nadměrné pití minerálních vod může způsobovat zdravotní potíže.

Tělo člověka žijícího ve zdravých podmínkách obsahuje asi 35 vázaných prvků. Uhlík, vodík, kyslík a dusík tvoří asi 98 % jeho hmotnosti. Uhlík, vodík a kyslík jsou obsaženy ve všech živinách, dusík především v bílkovinách. Ke zdravému životu potřebujeme ještě asi 25 vázaných prvků, z toho většina jsou prvky nezbytné. Patří k nim sodík (při nedostatku člověk trpí pocitem únavy a křečemi svalů), draslík (při nedostatku poruchy činnosti štítné žlázy, vyskytuje se ve špenátu, bramborách, fazolích ...), vápník (řídnutí kostí, mléko, vejce, ryby, zelenina), hořčík (nespavost, padání vlasů, deprese, kakao, hrách, ořechy ...), železo (bledá, nezdravá pokožka, bolesti hlavy, zácpy, nadýmání, slabost, bolavé ústní koutky, ryby, maso, luštěniny), fosfor, síra, chlor.

Pro správnou funkci organismu je také důležitý příjem látek, které souhrnně nazýváme vitaminy. Je to pojem historický, který označuje různé látky, které přijímá člověk potravou buď již v potřebném složení nebo ve formě provitaminů (sloučeniny, jež se v těle mění na účinné vitaminy). Jejich nedostatek v potravě vyvolává vážná onemocnění a může způsobit i smrt.

V posledních desetiletích se v průmyslově vyspělých zemích velmi rozšířily choroby, jejichž příčinou je znečištěné životní prostředí, nadbytek potravy a její špatné složení, málo pohybu a stres. Mezi tyto civilizační choroby patří rakovina, choroby cév a srdce, choroby dýchacích cest, alergie, cukrovka a poruchy příjmu potravy.

Fixace: Formou pracovních listů.

Závěr: Ověření získaných znalostí formou testu.

PRACOVNÍ LIST NA TÉMA ZDRAVÁ VÝŽIVA

1. hodina

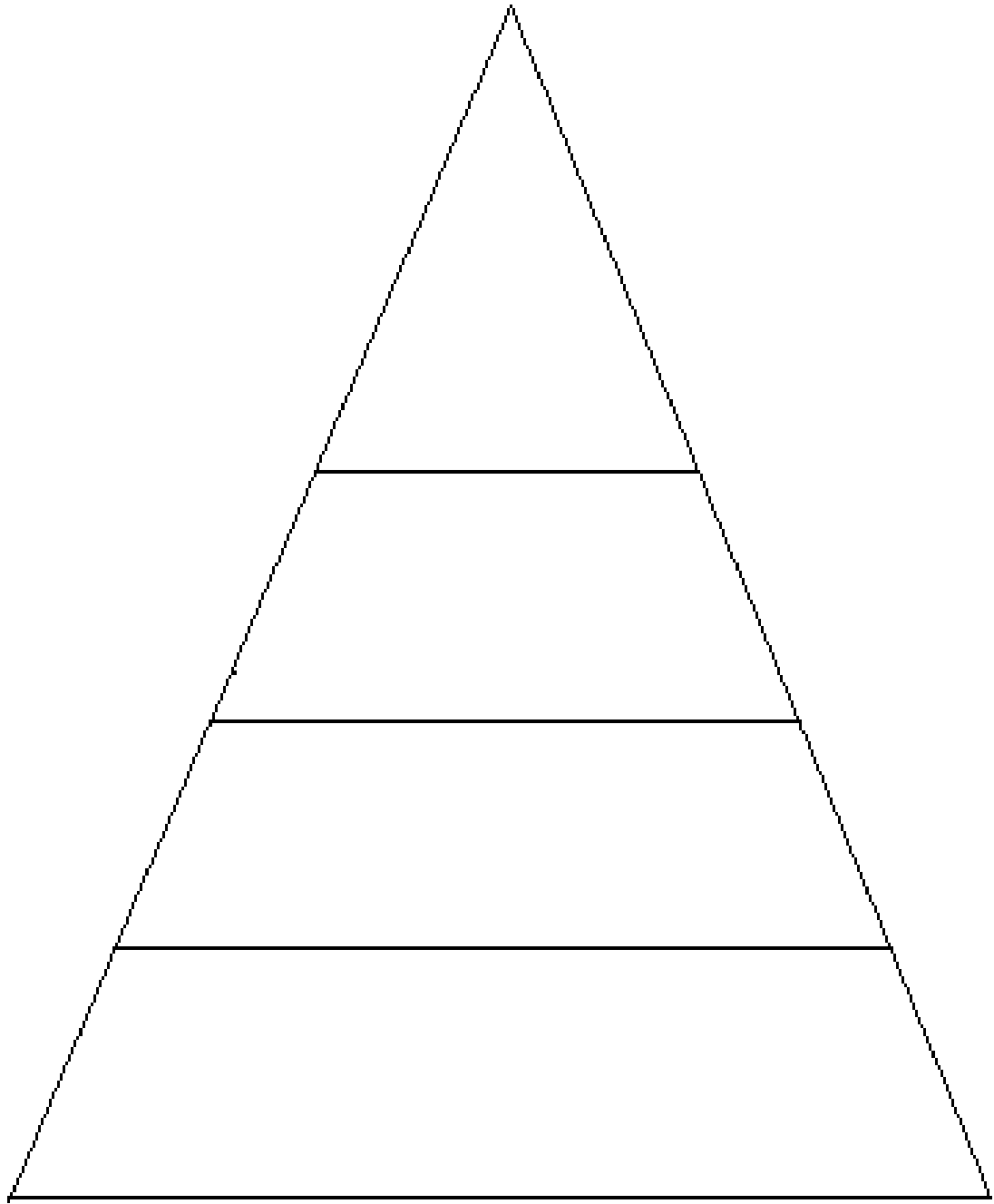
PYRAMIDA VÝŽIVA

Potraviny umístěné v základně pyramidy jsou doporučovány jako ty, které by se měly jíst nejčastěji a v největším množství. Směrem k vrcholu pyramidy by lidé při výběru potravin z jednotlivých pater měli být střídmejší. Ve špici jsou umístěny potraviny, bez kterých se lze obejít, proto by se v jídelníčku měly objevovat jen výjimečně.

Zakreslete uvedené potraviny do jednotlivých pater pyramidy zdravé výživy tak, jak si myslíte, že by měly být obsaženy v našem jídelníčku.

Seznam potravin:

Mléko, rýže, máslo, květák, sýr, drůbež, mrkev, chléb, fazole, jogurt, banán, rajče, brambory, čokoláda, ryby, vejce, těstoviny, jablko, lízátka, rohlík, paprika, hrozny



PRACOVNÍ LIST NA TÉMA ZDRAVÁ VÝŽIVA

2. hodina

Úkol č. 1

Vypište pět zásad, které by se podle vás měly dodržovat při výběru stravy:

-
-
-
-
-

Úkol č.2

Doplňte chybějící slova:

..... tvoří podstatnou část buněk všech organismů. Jsou obsaženy v mase, mléce, vejcích, mléčných výrobcích, ale i sóji a luštěninách. Nechybějí však ani v pšenici, kukuřici, rýži a ani v ovoci a zelenině.

Tuky můžeme označit jako zdroje a zásobníky v naší stravě. Jsou buď, nebo původu. Měli bychom dávat přednost tukům před tuky Jsou lépe stravitelné a neobsahují cholesterol, který je ve větší míře škodlivý. Vhodný je např. olej olivový, slunečnicový, sójový a podzemnicový.

Sacharidy jsou pro člověka hlavním zdrojem, která se uvolňuje při oxidaci glukosy složitými reakcemi, přičemž konečnými produkty jsou oxid uhličitý a voda. Pokud člověk požívá velké množství sacharidů, mění se v jeho těle na

Kromě sladkých sacharidů - cukrů (např. glukosy, fruktosy, sacharosy) - využívá lidské tělo z potravy především polysacharid Ten je obsažen hlavně v obilovinách, rýži a bramborách.

Úkol č.3

Přiřaďte k sobě následující slova:

pomeranč	živočišný tuk
sádlo	škrob
mléčné výrobky	bílkoviny
brambory	vápník
maso	rostlinný tuk
slunečnicový olej	vitamin C

Úkol č.4

Prohlédněte si ukázkou zdravého jídelníčku a poté vytvořte svůj vlastní. Pozorujte rozdíly a zamyslete nad tím, co je ve vašem jídelníčku dobrého a co špatného.

Snídaně:	Dva plátky celozrnného chleba s tvrdým sýrem a rajčetem, čaj
Dopolední svačina:	Ovocný salát
Oběd:	Rybí filet s bramborovou kaší, okurkový salát
Odpolední svačina:	Tvarohový dezert, ovoce
Večeře:	Zeleninový salát, celozrnné pečivo

