

ZDRAVÁ VÝŽIVA

VLIV VÝŽIVY NA ZDRAVOTNÍ STAV LIDÍ
VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVY

6.ročník (3 vyuč. hodiny)

RVP- Člověk a zdraví

Kompetence-k učení, komunikativní, k řešení problémů, sociální a personální

Vztah s předmětem- přírodopis, chemie

MOTIVACE

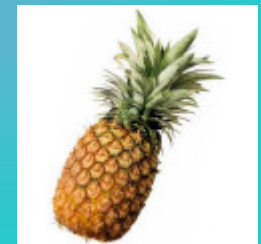
- Jaké je tvoje nejoblíbenější jídlo a pití?
- Je to zdravé?
- Dalo by se nahradit podobným jídlem, ale zdravějším?
- Jak?
- Kolikrát denně jíš?
- Kolik kusů ovoce sníš za týden?

ÚVOD

- POTRAVINY- produkty rostlinného a živočišného původu, mají velkou výživovou hodnotu (obsahují živiny)
- ŽIVINY- souhrn látek obsažených v potravě.
Základní živiny jsou:
 - cukry(sacharidy)
 - tuky (lipidy)
 - bílkoviny (proteiny)
 - + vitamíny, minerál.látky

CUKRY

- Nejdůležitějším zdrojem energie
- Pohotový zdroj energie
- ! Z nadbytečných cukrů v těle se tvoří tuky !
- Příklad - fruktóza (ovocný cukr), - sacharóza (řepný cukr) nejběžnější v naší stravě, - škrob (v obilninách a bramborách)



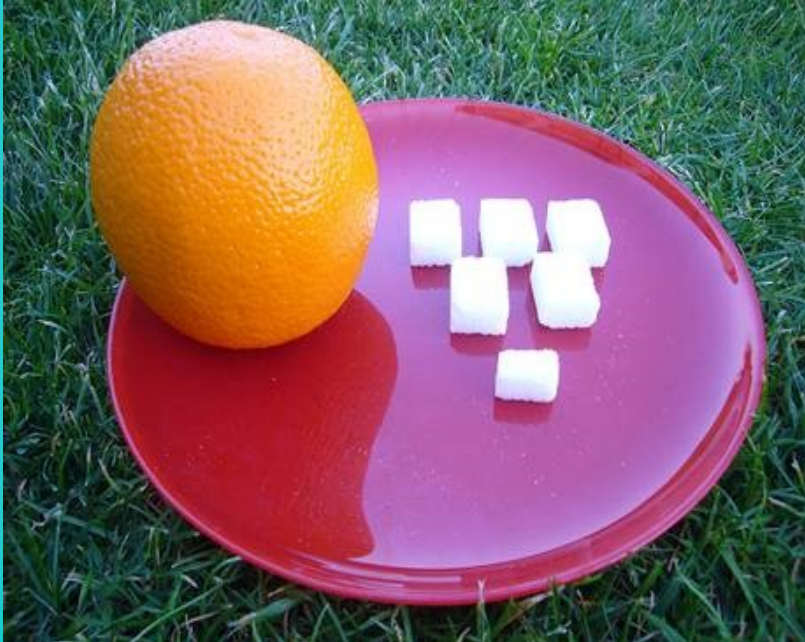
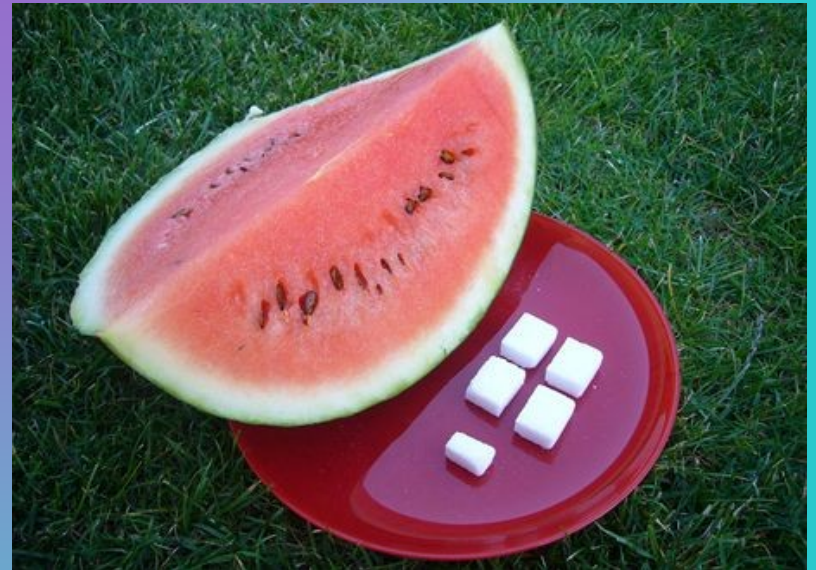
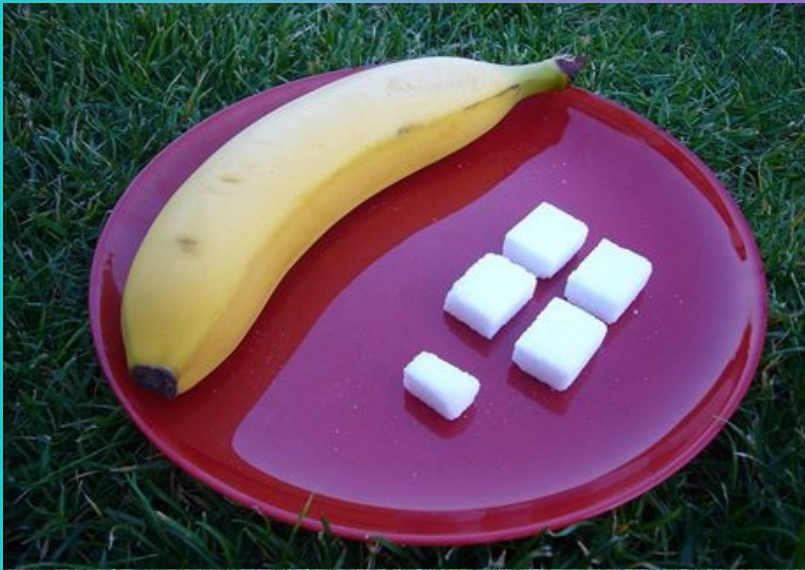
ÚKOL Č. 1) Tipni si kolik kostek cukru obsahují tyto produkty ?



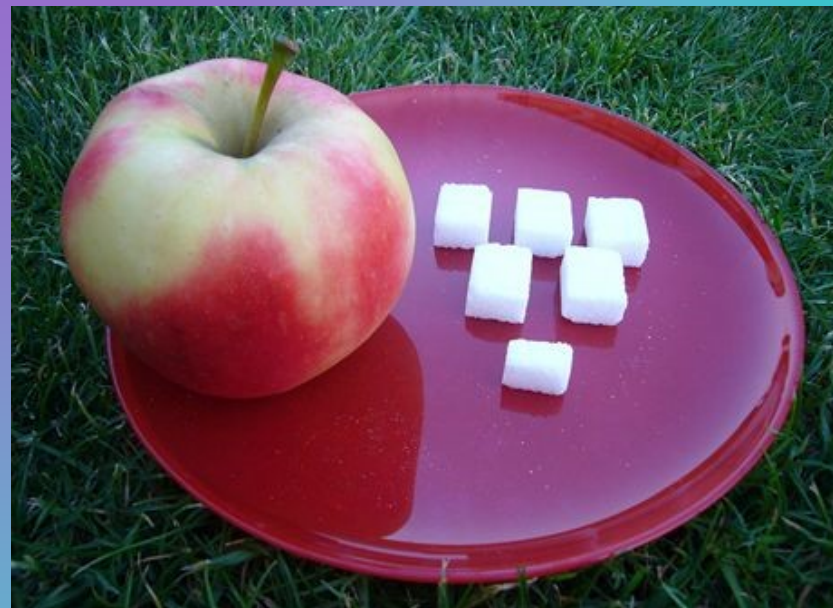
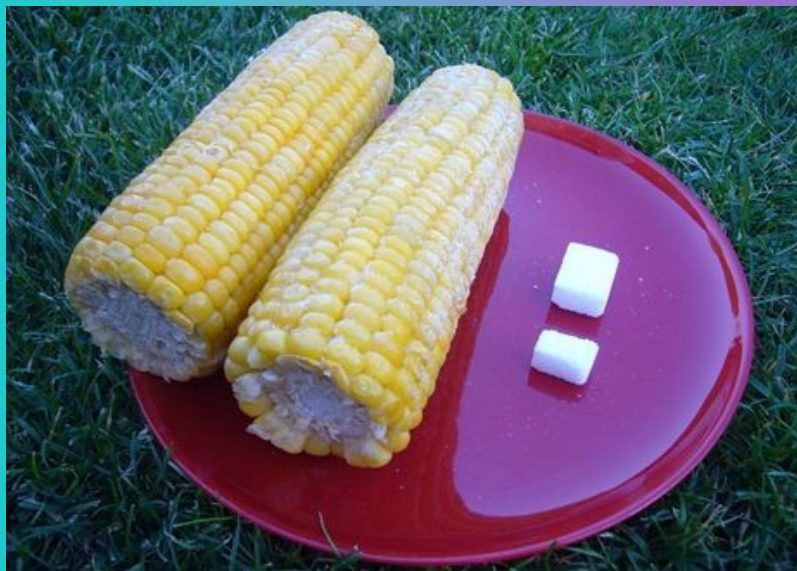
- Banán
- Meloun
- Pomeranč
- Jahody
- Kukuřice
- Jablko
- Džus
- jogurt

- Kečup
- Energetický nápoj
- Zmrzlina
- Čokoládová tyčinka
- Coca-cola
- Čokoládový shake

Banán, meloun, pomeranč, jahody



Kukuřice, jablko, džus, jogurt



Kečup, energetický nápoj, zmrzlina, čokoládová tyčinka

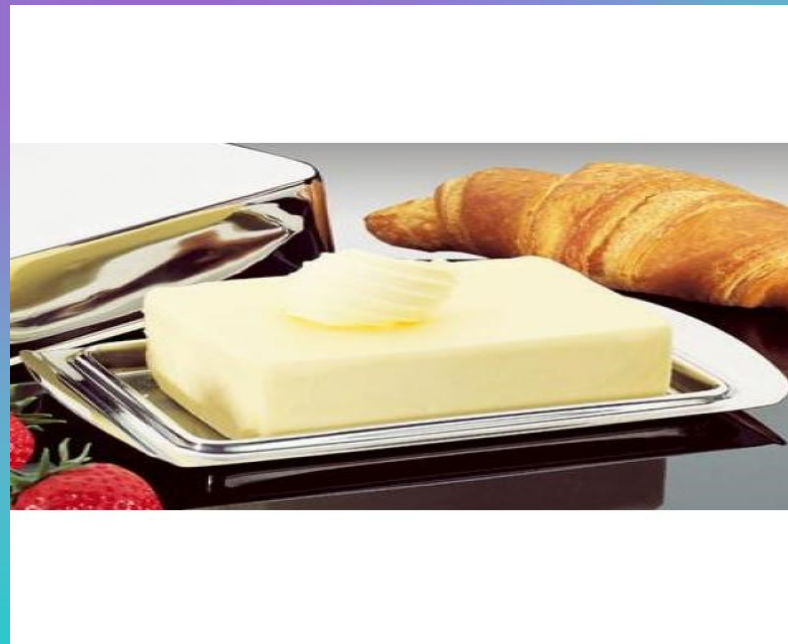


Coca-cola, čokoládový shake



TUKY

- Vydatný zdroj energie
- Dělíme je na rostlinné a živočišné („dobré a špatné“)
- Jsou důležité- rozpouštějí se v nich některé vitamíny
- Kde je najdeme?



BÍLKOVINY

- Nenahraditelné, nezbytná složka výživy
- Stavební látky pro organismy



VITAMÍNY

- Látky, které naše tělo nutně potřebuje pro správnou funkci
- Tělo je neumí samo vytvořit
- Dělí se na - rozpustné ve vodě- C, B, H
- rozpustné v tucích- A, D, E, K



www.naturfoto.cz

© Jiří Bohdal



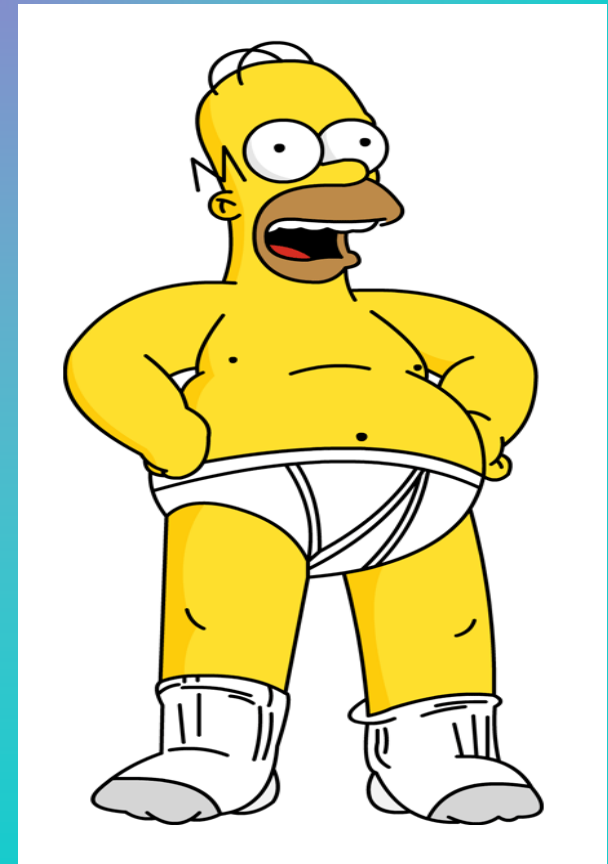
MINERÁLNÍ LÁTKY

- Patří sem prvky- železo, zinek, draslík, vápník, fosfor, hořčík, jód, fluor...
- Který je pro váš věk nejdůležitější?
- Najdeme je:



Nemoci:

- Častější výskyt zlomenin
- Chřipka, nachlazení
- Nadváha, obezita
- Zubní kaz
- Rakovina TS
- Zácpa
- Bolesti hlavy
- Otoky



ÚKOL Č. 2)

- Vypiš co všechno obsahují tyto potraviny?

- RYBA

- MLÉKO

- POMERANČ

- FAZOLE

- SÝR

- MRKEV



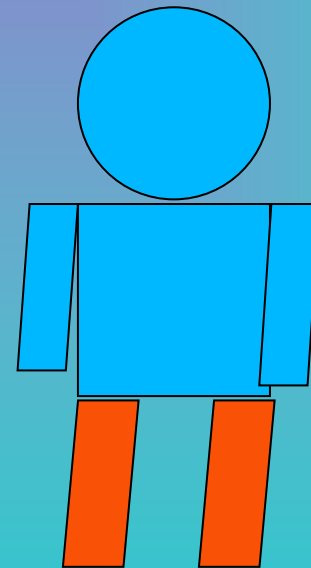
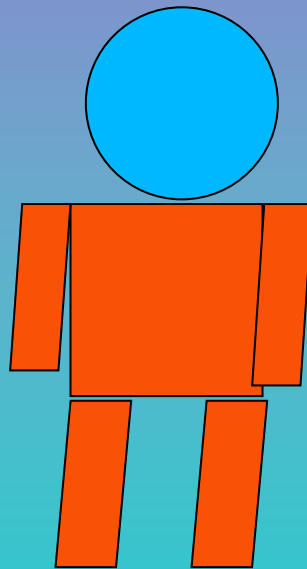
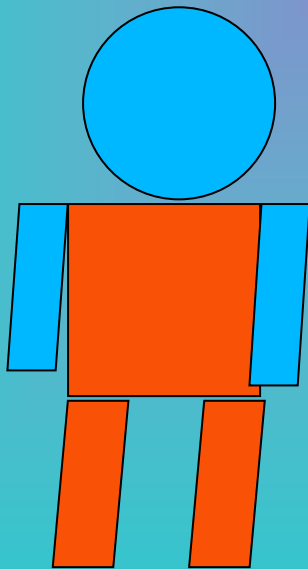
ENERGIE

- Rovnováha PŘÍJEM x VÝDEJ
- Metabolismus- přeměna látek v těle
- ÚKOL Č.3 – Podle obrázků odhadni, co ovlivňuje náš metabolismus?



VODA

- ÚKOL Č. 4- Nakresli si do sešitu postavičku a vybarvi ji podle toho, kolik si myslíš, že máme vody v těle?



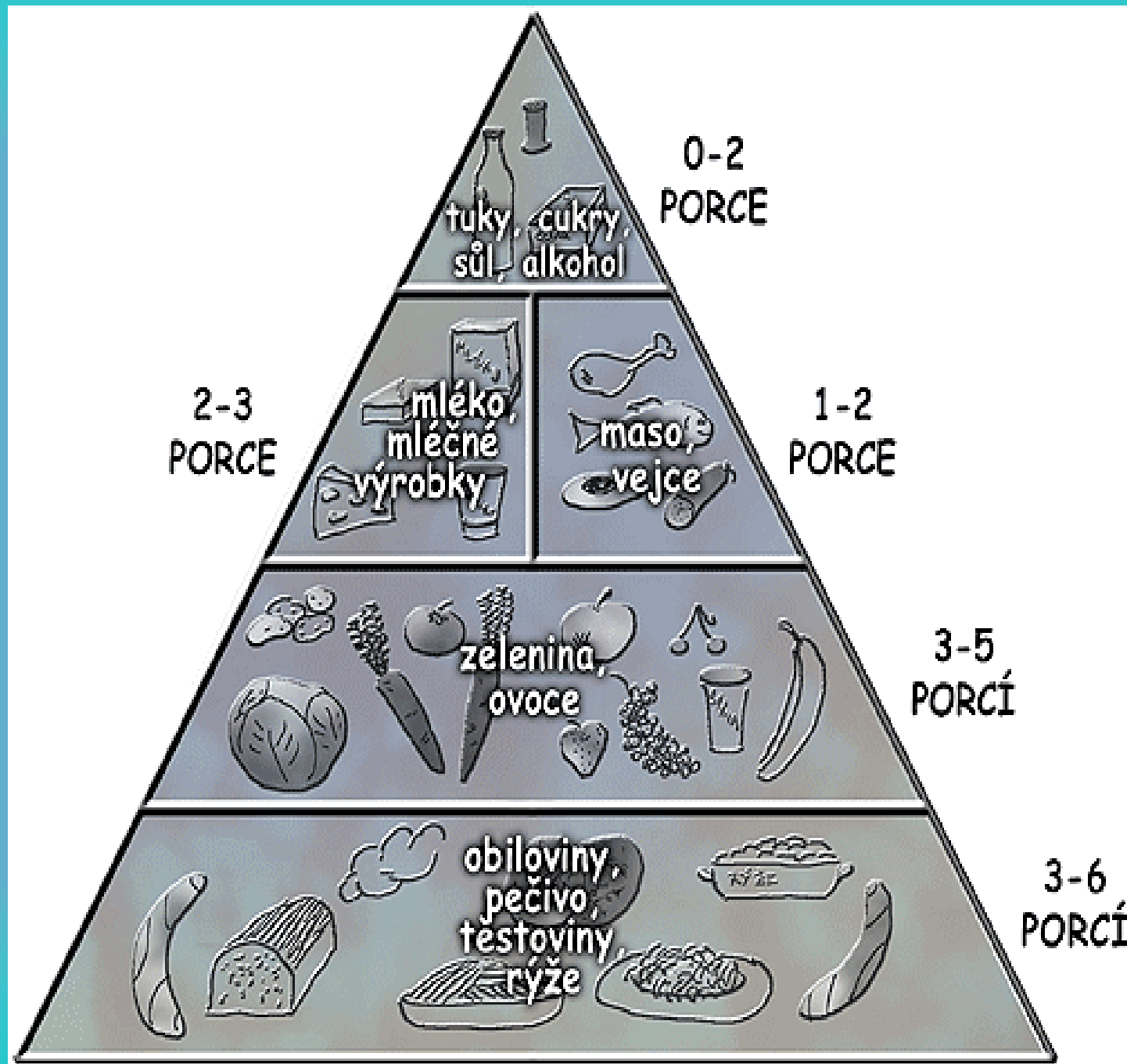
VODA

- Voda tvoří asi 60% našeho těla
- Příjem vody- tekutiny, potraviny
- Výdej vody- moč, stolice, pot, dýchání
- DDD vody je cca 1,5 – 2 l
- Pozor na vhodné nápoje! (čaj, pitná voda, minerálky, ředěné ovocné a zeleninové šťávy)



- ÚKOL Č.5- Vystříhej si z novin, časopisů a letáků obrázky různých potravin a dones do příští hodiny
- + lepidlo
- V příští hodině poskládej tyto obrázky do potravinové pyramidy





ZÁVĚŘ

- Chceš už teď jíst zdravěji?
- Jídlo má být pravidelné
- Dávej si malé porce, ale častěji
- Zbytečně nesol
- Dej si každé ráno sklenici mléka
- Ke každému jídlu patří kousek ovoce, či zeleniny
- Hodně pití
- Zbytečně neslad'