

Téma: Alternativní strava

Vzdělávací oblast RVP ZV: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

Tématický celek: Zdravá výživa

Průřezové téma: Environmentální výchova

Mezipředmětové vztahy: biologie

Kompetence: k učení, k řešení problémů, komunikativní

Úvod:

- Cíl hodiny: Seznámit žáka s možnostmi alternativního stravování
- Motivace: Většina z nás jí všechno – maso, ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, sladké...
Existují ale lidé, kteří všechno nejedí. Je z vás někdo vegetarián? Co takový člověk nejí?

Hlavní část:

- Expozice: Alternativní způsob stravování je takový způsob, který se odlišuje od běžného způsobu stravování typického pro naše podmínky. Nejvíce se vyskytují vegetariánské diety, makrobiotika a v poslední době také stravování, které připouští jen tzv. „organické“ potraviny (biopotraviny vypěstované bez použití chemických hnojiv). Motivy, které vedou lidi ke změně stravování, jsou různé - náboženské, snaha jíst zdravěji, nezabíjet zvířata a nekonzumovat jejich maso, nekonzumovat potraviny zamořené škodlivinami z prostředí apod. Pro některé je alternativní výživa jen módní záležitostí.
- Vegetariánské diety:

a) Semivegetariáni vypustili ze své stravy pouze tmavé druhy masa. Konzumují ovšem maso drůbeží a ryby, jakož i ostatní potraviny živočišného původu.

b) Pulo-vegetariáni konzumují z živočišných potravin pouze kuřecí maso.

c) Pesko-vegetariáni jedí jen ryby, korýše a měkkýše.

d) Lakto-ovo-vegetariáni připouští konzumaci mléka, mléčných výrobků a vajec. Jedná se o nejrozšířenější variantu bezmasého stravování ve všech evropských zemích.

Laktoovovevegetariánství představuje z vegetariánských diet nejméně rizikový alternativní způsob racionálního stravování, kterým se dá zajistit plnohodnotná strava i u dětí, kojících a těhotných žen.

e) Vegani (striktní vegetariáni) nepřijímají žádnou potravinu živočišného původu. Z etických důvodů většinou odmítají rovněž výrobky z kůže a očkování séry, která pocházejí ze zvířat.

Výhody: dostatek většiny vitaminů a minerálních látek (není problém zajistit přísun vitamínu C, kyseliny listové, hořčíku, mědi aj.), dostatek vlákniny, strava chudá na tuky, lidé živící se touto stravou většinou nemají nadváhu.

Nevýhody: u veganské stravy hrozí nedostatek kvalitních bílkovin (pokud nejsou správně kombinovány obiloviny s luštěninami), hrozí nedostatek železa, vápníku, zinku, vitamínu B12, ale i vitamínu B2, B6, D aj.

- Fruitariánství

Zastánci této stravy konzumují jen plody, tedy ovoce a ořechy, případně plodovou zeleninu a výrobky z nich.

Výhody a pozitiva: ovoce - vysoký obsah vody, vitaminů a minerálních látek, dostatek vlákniny, nízký obsah tuku, nízký obsah energie, obsah enzymů; ořechy - vysoký obsah energie, vysoký obsah esenciálních mastných kyselin, relativně vysoký obsah všech tří živin, obsah vápníku, draslíku, málo sodíku, nulový cholesterol, důležité stopové prvky, vitaminy skupiny B, D a E, cholin a lecitin.

Nevýhody a rizika: pro zajištění dostatečného energetického příjmu je nutné konzumovat více než 1 kg ovoce a více než 200-300g ořechů a semen denně; studie prokázaly, že ženy fruitariánky nemenstruují; ovoce - cenová náročnost u některých druhů, použití chemických postřiků, možnost kontaminace těžkými kovy, malý obsah některých vitaminů a minerálních látek (B12, D, B, vápníku), malý obsah esenciálních aminokyselin, riziko hniloby a plísní; ořechy: riziko alergie, dráždění žlučníku a žaludku, riziko plesnivění, žluknutí tuků, často velmi nízká kvalita, vysoká cena, nevhodné pro děti.

- Vitariánství

Vitariánství znamená jíst vše syrové - tzn. ovoce, zeleninu, obilniny (pšenice, příp. šrot, pohanka, žito, oves, proso, kukuřice, neloupaná rýže), některé luštěniny, brambory, olejnatá semena, ořechy, různé bylinky, příp. nepasterované mléko a tvaroh. Nic z toho se nevaří, nepeče, nesmaží ani nějakým jiným způsobem neohřívá. Je to tzv. izotermická potrava, tedy potrava přibližně stejné teploty jako okolní prostředí. Při této teplotě dokáže lidský organismus využít složky potravy nejlépe, neničí se v ní množství přírodních látek vč. enzymů. Člověk je součástí přírody a příroda mu dává vše, co k životu potřebuje.

- Makrobiotická strava

Jedná se o stravovací systém, vycházející z taoistické filozofie. Potraviny jsou hodnoceny podle zastoupení energií jin a jang. Základní makrobiotický talíř obsahuje asi 50% celozrnných obilovin,

30% zeleniny a 5-10% luštěnin, sojových výrobků a mořských řas. Zbytek jídelníčku mohou tvořit např. ryby, ovoce, oříšky, semena, oleje a některá přírodní dochucovadla. Za škodlivé je považováno mléko a mléčné výrobky, maso kromě ryb, ale třeba i bylinkové čaje, brambory aj. Nedoporučuje se např. maso, mléko a mléčné výrobky, tropické ovoce, bílý cukr, výrobky chemicky obohacované nebo konzervované. Příprava zahrnuje celou řadu surovin a kulinářských postupů častých v japonské kuchyni s pro nás exotickými, tajemnými názvy (např. miso, pickles, nishimé, tempura).

Pozitiva: dostatek zeleniny, vlákniny, konzumace ryb může zajistit dodávku vitamínu B12, D, esenciálních mastných kyselin a alespoň částečně lehce stravitelné bílkoviny; nestriktní dodržování základních pravidel může být slučitelné s dostatečnou výživou a lze jej využít také např. jako krátkou očištnou kúru.

Rizika: nesprávně sestavená strava může vést k nedostatkům např. vitamínu B12, D, železa, vápníku (nutno dbát na dostatečný příjem nemléčných zdrojů – např. tofu, košťálová zelenina, sezam, sardinky); zvláště u malých dětí může příliš vysoký příjem vlákniny způsobit nedostatečné vstřebávání některých živin.

- Organická strava

Jde o alternativní způsob výživy, kdy se konzumují potraviny, vypěstované bez použití chemických látek, tzv. biopotraviny. Jde o velmi nákladný způsob pěstování potravin, z tohoto důvodu jsou biopotraviny několikanásobně dražší než potraviny vypěstované běžným způsobem.

- Fixace: Úkol 1 – zařaď potraviny do těch alternativ, které je připouštějí.

Losos, ananas, hovězí, vločky, mléko, škvarky, rajče vypěstované doma, čokoláda, kuřecí maso, brambory s vlastní zahrady, jogurt, ořechy, chleba, vepřový řízek, okurka, domácí mošt, tofu, tatarák, čočka, sýr, sójové maso, jitrnice, párek, celozrný rohlík, hrášek, jablko.

Vegetarián	Vegan	Fruitarián	Vitarián	Makrobiotik	Organik

Úkol 2 – Představte si ve dvojici, že jste zastánci alternativní výživy toho typu, který jste si vylosovali. Vaším úkolem je obhájit váš způsob stravování před protiobhájci. Spolužáci ohodnotí,

která dvojice byla přesvědčivější.

Žáci losují z možností: semivegetariáni, pulo-vegetariáni, pesko-vegetariáni, lakto-ovo-vegetariáni, vegani, fruitariáni, vitariáni, makrobiotici, organici.

Závěr: Za domácí úkol zjistěte, jestli se někdo z vašeho okolí stravuje ještě jiným způsobem, než jsme si v hodině uvedli.

Pochvala žáků za aktivitu.