

Výživa

Zpracovala: Hana Májková

1. stupeň ZŠ 5. ročník

Co je výživa?

- Brainstorming – žáci napíší na tabuli, vše co je napadne, když se řekne výživa.
- Všichni společně zhodnotíme, co do tohoto tématu zařadíme a co ne. Zbytek smažeme a necháme tam jen slova, na kterých se shodneme. S těmi budeme dále pracovat a bavit se o nich. Vysvětlíme si neznámé pojmy, pokud tam některé budou.

Výživová pyramida

- Žáky rozdělím do skupinek po třech. /pomocí kartiček s nakreslenými potravinami, oni se budou snažit najít, tak, že při tom nesmí mluvit/
- Každá skupina dostane prázdnou pyramidu a vedle toho bude mít obrázky potravin. Potraviny bude mít doplnit do pyramidy. Po doplnění svou pyramidu zkonzultuje s ostatními skupinkami a uděláme na tabuli pyramidu, na které se shodneme všichni.

Výživová pyramida



Výživová pyramida

- Na pyramidě si vysvětlíme, čeho bychom měli jíst nejvíce, a co naopak omezit.
- Každou pyramidu tvoří základy, stejně jako dům a jsou nejdůležitější, proto i v našem jídelníčku máme mít z nějakých potravin základ-obiloviny, pečivo, brambory, těstoviny.
- Nejméně jíme toho, co tvoří vrch pyramidy – uzeniny, tuky a cukry.

Náš jídelníček

- Každý sám si sestaví jídelníček, co asi tak jedl za poslední tři dny.
- Sám si ho zhodnotí podle pyramidy.
- Sestavíme ve skupinkách, ve kterých žáci již pracovali ideální jídelníček na další tři dny. Co by v něm nemělo chybět a jak by měl asi vypadat.
- Řekneme si, kolik jídel bychom asi za den měli sníst.
- Každá skupinka svůj jídelníček představí a odprezentuje ostatním skupinkám.

Zdravá výživa

- Co se dozvíme na internetu?
- Žáci dostanou nabídku web stránek se zdravou výživou a budou mít asi půl hodiny na to, aby si stránky prohlédli.
- www.vitalis.cz
- www.zdrava-vyziva.webz.cz
- [*zdrava_vyziva.a4.cz*](http://zdrava_vyziva.a4.cz)

Zdravá výživa

- Diskuze na téma zdravá výživa. Co se žáci dozvěděli na internetu.
- Jak se správně stravovat, jaké zásady dodržovat. Proč bychom svoje stravovací návyky měli řešit a zamýšlet se nad nimi.

Nemoci spojené s výživou

- Anorexie je duševní nemoc spočívající v odmítání potravy a zkreslené představě o svém těle. Spolu s bulimií se řadí mezi tzv. *poruchy příjmu potravy*.
- Mentální anorexie začíná nejčastěji ve věku mezi 14-18 lety života, ale může se objevit dříve i později. Často začíná jako reakce na nějakou novou životní situaci či událost, se kterou se daný jedinec nedokáže vypořádat.

Mentální anorexie

- Pro anorexii je charakteristické úmyslné snižování hmotnosti, které se vyvolává jednak snižováním příjmu tekutin a potravy, dále zvyšováním energetického výdeje (cvičením), nebo vyprovokovaným zvracením, průjmy či užíváním anorektik a diuretik.

Mentální anorexie



Mentální bulimie

- je jednou z poruch příjmu potravy, stejně jako [anorexie](#). Spočívá v [záchvatovitém](#) přejídání a snaze tomuto čelit - úmyslným [vyvrhováním potravy](#), ale také vyvoláváním [průjmu](#), užíváním anorektik či jiných látek k [hubnutí](#) se snahou, aby postižený netloustl.
- Projevuje se zejména u dívek ([žen](#)) ve věku 13 - 18 let, není však výjimkou ani ve vyšším věku a u [mužů](#). Bulimie se léčí pomocí [psychoterapie](#).

Nemoci spojené s výživou

- Shrnutí o nemocech spojených s výživou.
- Zdůraznění rizik, které tyto nemoci přináší. Jejich nebezpečnost.
- Vysvětlení, že dnes již nejde o problém výhradně dívek, ale přibývá chlapců, kteří těmito nemocemi trpí.
- Vysvětlení, že jde o duševní nemoci a léčí se hlavně psychika.