

Aneta Krahulcová

**Téma: Výživa**

Ročník: 6. a 7. ročník

Hodinová dotace: 3 hodiny

RVP – poloha tématu: Člověk a zdraví

Klíčové kompetence –

- Poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- Poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování.
- Získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- Aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

Mezipředmětové vztahy - biologie, tělesná výchova

Úvod:

Před 30 000-50 000 lety si lidé obstarávali potravu velice složitým způsobem. Sbírali plody, semínka, kořeny, hlízy a požitelnost zjišťovali pouze ochutnáním. Vědomosti o tom, co je jedlé nebo není si předávali z generace na generaci. Postupem času si lidé osvojili lov zvěře a změnil se jim zcela způsob obživy. Stále však rozdíl výdeje a příjmu byl velice vysoký. Tento způsob obživy se nazývá lovec-sběrač. Od neolitu si člověk osvojil základy zemědělství a svoje dovednosti stále zdokonaloval. Díky tomuto pokroku se omezilo hladovění a základem lidské výživy byly kulturní plodiny (kukuřice, rýže, pšenice, luštěniny atd.) Živočišné potraviny, které jim obstarávali domácí zvířata (mléko, maso, vejce atd.). Tento způsob obživy se nazývá zemědělec. Posledních 250 let velice ovlivnila průmyslová revoluce a tedy i rozvoj potravinářského průmyslu. Člověk si osvojil způsoby konzervování, hygieny, výroby potravin a s ním spojený i transport potravin. Potraviny začali být lépe dostupné. V období světových válek se spíše kladl důraz na energetickou denzitu potravin, než na kvalitu. Do výroby byla přidávána aditiva, konzervanty atd.

V současné době je trend ve výrobě potravin zaměřen na rozvoj potravin geneticky modifikovaných, radiačně ošetřených, instantních pokrmů atd. Potravinářský trh je schopen uspokojit každého konzumenta. Prohlubují se sociální rozdíly v praktikování zdravé výživy ve prospěch sociálně-ekonomicky silnějších skupin. Během krátké evoluce, kdy člověk přešel ze zemědělské produkce na konzumní způsob života, uplynulo velice málo času na to, aby se organismus přizpůsobil snížené fyzické aktivitě a zvýšeného příjmu potravin. Tento stav je pro současného člověka velice rizikový faktor pro jeho zdraví. Způsob výživy je základ životního stylu, který ovlivňuje naše zdraví. Poskytuje nejen pokrytí základních potřeb energie a jednotlivých živin nezbytných k životu, ale je spojena i s emocemi, často s pocitem uspokojení (vznik obezity), ale i deprese (anorexie, bulimie). Výživa se společně s fyzickou aktivitou a genetickými dispozicemi podílí na výsledném výživovém stavu jedince. Nevhodný příjem potravy je dáván do souvislosti se vznikem civilizačních chorob. Obezita a nemoci s ní související jsou jedním z hlavních zdravotních problémů v populaci České republiky.

Expozice:

- Seznámit žáky s vývojem způsobu výživy v evoluci člověka.
- Vysvětlit vliv výživy na zdravotní stav. Posouzení vlivu neadekvátního příjmu potravy na vznik civilizačních chorob, ale i dalšího extrému podvýživy (respektive naznačit možný vznik PPP).
- Dokázat vybrat potraviny prospěšné lidskému zdraví. Orientovat se ve struktuře potravinové pyramidy a uvědomit si skladbu jídla v průběhu dne.
- Vytvoření postojů k výchově ke zdravému životnímu stylu a aplikovat nabyté vědomosti do běžného života. Schopnost kriticky posoudit své přednosti a slabiny ve způsobu stravování a životního stylu a navrhnout vhodnou kompenzaci uvědoměných slabin.
- Seznámit žáky alternativními způsoby výživy.
- Připomenout důležitost pravidelné sportovní aktivity.

Fixace:

Fixace učiva bude probíhat formou skupinové práce. Žáci budou rozděleni na skupiny po 3-5. Každá skupina dostane jiný úkol: Sestavit potravinovou pyramidu dle svého jídelníčku. Sestavit denní menu. Napsat jakým způsobem lze upevnit zdraví stravou? Jak by si zlepšil dostupnost zdravých potravin ve škole. Změnil by si jídelníček ve školní jídelně? Proč a jakým způsobem? Žáci pak postupně předstoupí před třídu a představí své názory, myšlenky a pokusí se odůvodnit svá tvrzení, případně zodpoví dotazy.

Na konci hodiny bude zadán domácí úkol na téma: Strava v naší rodině. Sepsat svůj víkendový jídelníček. Úkol bude odevzdán v další hodině.

Je připraven pracovní list.

## Pracovní list

### Úkol:

K jednotlivým způsobům obživy člověka během evoluce připoj pojmy, které jsou pod obrázky.



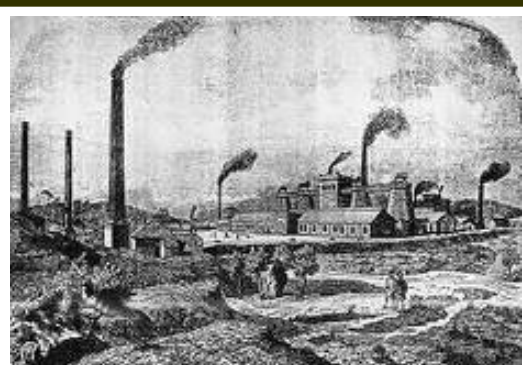
lovec - sběrač



zemědělec



Moderní způsoby výroby a ošetření  
potravin



Potravinářský průmysl

Ovoce

semena

rýže

květy

amarant

pšenice

luštěniny

mléko

zelenina

Kořeny

oleje

ztužované tuky

rafinovaný cukr

Hlízy

bílá mouka

v Evropě brambory

aditiva

Značení energetického obsahu potravin

Maso

ryby

vejce

Kukuřice

xenobiotika

celozrnné potraviny

mléčné výrobky s nízkým obsahem tuku

listy

lodyhy

fazole

syntetická chuťová analoga tuků

obohacování potravin vitamíny a minerálními látkami (potravinové doplňky)