

RODINNÁ VÝCHOVA

TÉMA: ZDRAVÁ VÝŽIVA

CÍLOVÁ SKUPINA: 9. ročník

POČET HODIN: 4

ZAŘAZENÍ TÉMATU V RVP

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Vzdělávací obor: Výchova ke zdraví

KOMPETENCE

Kompetence k učení

Kompetence k řešení problémů

Kompetence komunikativní

Kompetence sociální a personální

MEZIPŘEDMĚTOVÉ VZTAHY

Český jazyk

Přírodopis

Zeměpis

PRŮŘEZOVÁ TÉMATA, VE KTERÝCH NALEZNEME PROBLEMATIKU ZDRAVÉ VÝŽIVY

Osobnostní a sociální výchova

Multikulturní výchova

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

žák:

vysvětlí a respektuje pravidla zdravého způsobu stravování

uvědomí si a posoudí vliv životního prostředí na výživu a zdraví člověka

rozpozná PPP, odhadne možné příčiny, navrhne prevenci

posoudí rozdíly mezi zdravou a nezdravou výživou a hledá souvislosti se vznikem některých civilizačních chorob

zhodnotí pozitiva a negativa alternativní výživy

navrhne jídelníček pro vybranou skupinu lidí podle zátěže, věku, pohlaví

analyzuje odlišnosti jídelníčku různých národů, dokáže porovnat jejich kvalitu se zdravou výživou

uplatňuje zdravé stravovací návyky jako prevenci vzniku civilizačních onemocnění

pochozí a vysvětlí nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl a výživu

1. HODINA

TÉMA

A) VÝZNAM ZDRAVÉ VÝŽIVY PRO AKTIVNÍ ŽIVOT

B) VÝŽIVA KOJENCE

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

žák

vysvětlí a respektuje pravidla zdravého způsobu stravování
posoudí rozdíly mezi zdravou a nezdravou výživou a hledá souvislosti se vznikem některých civilizačních chorob
uplatňuje zdravé stravovací návyky jako prevenci vzniku civilizačních onemocnění
vysvětlí rozdíl mezi výživou u dospělého člověka a kojence

MOTIVACE

brainstorming – co si žáci představí pod pojmem „zdravá výživa“
(odpovědi se zapisují na tabuli i do žakovských sešitů)

EXPOZICE

opakování vlivu výživy na naše zdraví (z 8. třídy)
výklad + zápis do sešitu

Význam zdravé výživy

Zdravá výživa je pro naše tělo velmi důležitá. Nejméně čtyři z deseti hlavních příčin úmrtí v Evropě a Americe: srdeční choroby, rakovina, mrtvice a cukrovka. Tyto nemoci jsou ve značné míře spojeny s tím, co jíme. Samozřejmě, že jenom zdravá výživa není klíčová pro naše zdraví a delší život. Zdravá výživa by měla být zahrnuta do našeho životního stylu. Do zdravého životního stylu dále patří: pravidelný pohyb, omezení pití alkoholu, zvládání stresových situací. Samozřejmě, že naše geny hrají velkou roli ve zdraví člověka. Například onemocnění aterosklerózou (ucpávání tepen), která může nastat v raném dětství. Pokud se včas odhalí a změníte váš životní styl, může být tato choroba zastavena. Další příklad je postupné ztenčování kostí, které vede k osteoporóze. Tato nemoc může být zpomalena, když budete konzumovat dostatek vápníku a vitamínu D. Mezi závažné onemocnění patří diabetes (cukrovka). Její průběh pozitivně ovlivňuje zdravá výživa a pohyb. Klíčem ke zdravé výživě je potřeba rozdělit správný poměr sacharidů, bílkovin a tuků. Velmi důležité je konzumovat potraviny, které jsou bohaté na vitamíny a minerály.

Výživa kojence

Přirozenou výživou novorozenců a kojenců je výživa mateřským mlékem. Mateřské mléko se doporučuje jako jediná výživa až do šesti měsíců věku kojence. Pro tuto dobu zabezpečuje ideální vyváženost, kvalitu a toleranci živin k tělesnému a duševnímu vývoji dítěte.

Stravovací režim

Stravovací režim u novorozence a kojence tvoří většinou 7 porcí stravy. Postupně se počet jídel snižuje. Kojené dítě se o jídlo většinou hlásí samo. Uměle živěné dítě (krmené lahvičkou) může být snadno překrmováno. Předpokládá se, že v prvním půlroce života by mělo přibýt na váze 150 – 300 g za týden. V druhém půlroce by přírůstky na váze měly být zhruba poloviční.

Význam kojení pro dítě

- složení mateřského mléka odpovídá potřebám kojence, ideální výživová hodnota
- ochrana před infekcemi (mléko obsahuje složky s protizánětlivým účinkem)
- prevence vzniku obezity, alergií, snížení pravděpodobnosti vzniku cukrovky
- vytváření pevného citového pouta s matkou

Význam kojení pro matku

- podpora duševního zdraví (pouto s dítětem)
- snížení rakoviny prsu a vaječníků)
- mléko je kdykoli přístupné

FIXACE

otázky vztahující se k výživě kojence – Proč je důležité věnovat zvláštní pozornost výživě kojenců? Která výživa je pro ně ideální? V čem se liší výživa kojence a dospělého člověka?

ZÁVĚR

shrnutí nové látky a poznatků

2. HODINA

TÉMA

VÝŽIVA DĚTÍ – SPORTOVců

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

žák:

navrhne jídelníček pro vybranou skupinu lidí podle zátěže, věku, pohlaví
pochopí rozdíly ve způsobech stravování sportovců vzhledem k jejich výdeji energie
a zachování zdraví

MOTIVACE

diskuse: „Liší se nějak stravování sportovců?“

EXPOZICE

výklad nové látky + zápis do sešitů

Při tvorbě stravovacího režimu u sportovce musíme brát v úvahu:

- věk
- pohlaví
- fázi tréninkového a závodního období
- individuální zvyklosti
- specifické potřeby sportovního odvětví

Výživa sportujícího dítěte:

- pravidelný příjem potravy (6x denně rozložené v průběhu dne)
- dostatečný přívod tekutin (3 l)
- dostatek vitamínů a minerálních látek
- příjem plnohodnotných bílkovin
- pestrá strava
- pravidelné konzultace s lékařem, měření, vážení
- dostatečný odpočinek a možnost regenerace
- příjem energie v závislosti na růstu dítěte, množství a intenzitě zátěže
- skladba stravy podle zaměření tréninku
- respektování individuálních zvláštností jedince, jeho výživy a sportovního zaměření

Energetický příjem

součet:

- základního metabolismu
- výdeje energie při sportovní činnosti
- potřeby energie na zpracování a vstřebání potravy
- potřeby energie na vyrovnání teplot

Rytmus a rozdělení dávek potravy

snídaně 30% energetického příjmu, oběd 40% a večeře 30% - výhodnější rozdělení do více dávek (5 - 6 za den) v závislosti na době tréninku nebo zápasu

FIXACE

aktivita – připravte příklad jídelníčku pro sportovce (záleží na žácích, jaký druh sportovce vyberou)

diskuse – „Co se stane, pokud energetický příjem neodpovídá výdeji?“

ZÁVĚR

shrnutí

zadání úkolu: Zjisti podle tabulky v pracovním listu č. 5 energetický příjem potřebný pro sportovce ve věku 14 let, který trénuje dvě hodiny denně (viz pracovní list č. 5)

3. HODINA

TÉMA

ZAJÍMAVOSTI Z CIZÍCH KUCHYNÍ

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

žák

analyzuje odlišnosti jídelníčku různých národů, dokáže porovnat jejich kvalitu se zdravou výživou

MOTIVACE

diskuse – „Vzpomeňte si, kde jste byli naposledy na dovolené v zahraničí a co typického jste tam jedli.“

EXPOZICE

výklad nové látky + zápis do sešitu

Globalizace

- přeměna něčeho ve světově jednotný, nadnárodní celek
- globalizace zahrnuje změny ve společnosti a světové ekonomice, které jsou důsledkem sbližování kultur a růstu mezinárodního obchodu

Cizokrajné kuchyně

zaměříme náš výklad na typická jídla v různých zemích – např. Česko, Rusko, Slovensko, Rakousko, Itálie, Španělsko, Francie

FIXACE

aktivita – Vánoce v Evropě i za rohem (tradiční vánoční pokrmy) – poznejte, pro kterou zemi jsou typické následující vánoční pokrmy:

houbový kuba, čočka, kapr, rybí polévka, vánoční cukroví, vánočka, perníčky, jablkový závin (ČR)

nadívaný krocan, vánoční pudink (směs oříšků, rumu, vajec, strouhanky, cukru, citrónu, švestek), který se podává flambovaný koňakem (Velká Británie)

podobně jako ve Velké Británii, navíc barbecue, ovocné šťávy, víno a pivo, studené obložené mísy, chlazené zeleninové a ovocné saláty, přeslazené dorty a zákusky, meloun (Austrálie)

pečený krocan, mořské ryby, ovoce a sladké zákusky (Brazílie)

husa, kachna, vepřová pečeně s červeným zelím, teplá šunka, pepřená treska s ředkvičkami, horká rýže politá studeným mlékem, pivní a pšeničný chléb, rýžový nákyp se zapečenou mandlí (Dánsko)

husa, kachna a krůta, kapr, na severu propečená klobása a bramborový salát nebo libový párek, sladké perníčky, vánoční štola, sladké kompoty a zavařeniny (Německo)

chléb, koláčky, různé pečené figurky, polévka z kysaného zelí „kapustnice“, kapr s bramborovým salátem (Slovensko)

boršč z červené řepy, zelňačka, houbová nebo rybí polévka, štedrovečerní ryba (sled' nebo jeseter), někde slanečky se zeleninovým salátem, pirožky plněné zelím a houbami (Polsko)

kachna nebo husa s jablky, taštičky z kynutého těsta plněné brambory, rýží, zelím nebo houbami, dušená kapusta, houby upravované na různé způsoby, ryba, ovoce,

zelenina a saláty, nákyp z pšeničných zrn s mandlemi, rozinkami, mákem, švestkami a cukrem, medový perník (Rusko)

ústřice, žabí stehýnka a šneci. Kromě toho se podává krocan s kaštanovou nádivkou (Francie)

ryby, drůbež, klobásy, vánoční štola, punč, pečené kaštany a svařené víno (Rakousko)

ZÁVĚR

shrnutí nového učiva

zadání úkolu:

a) vyberte si 3 oblíbená jídla a pokuste se zjistit, z jaké země pocházejí

b) vyberte si 3 libovolné státy a zjistěte, jaké jídlo je v těchto zemích typické

4. HODINA

TÉMA

VÝŽIVA A REKLAMA

OČEKÁVANÉ VÝSTUPY

žák

pochopí a vysvětlí nevhodné působení reklamy na zdravý životní styl a výživu

MOTIVACE

diskuse: Máte nějakou oblíbenou reklamu na potraviny nebo potravinové doplňky? Zkuste si vzpomenout na reklamy, které se týkají jídla. Existují reklamy na nevhodné (nezdravé) potraviny? Jaké například?

EXPOZICE

výklad nové látky + zápis do sešitu

Reklama

- způsob sdělení, který má upoutat pozornost a vyvolat zájem člověka o určité zboží nebo službu či k šíření nějaké myšlenky
- objevuje se například v tisku, v rozhlasu, televizi, na internetu, formou prospektů, plakátů, letáků...

druhy reklamy podle funkce

- informační
- přesvědčovací
- připomínací (udržování povědomí o výrobku)

druhy reklamy podle předmětu

- všeobecná reklama
- značková reklama
- institucionální

Klamavá reklama

- zákonem zakázána
- jde o šíření nepravdivých údajů o firmě, jejich výrobcích či výkonech (službách), které vyvolávají klamnou představu za účelem vlastního prospěchu nabytého na úkor jiných firem nebo spotřebitelů
- také polopravda může být považována za klamavou reklamu

FIXACE

aktivita – práce žáků ve skupinách – vymýšlení reklamy na zdravý výrobek

- reklamu pouze namalovat
- vytvořit si rekvizity a zahrát reklamu jako scénku pro ostatní

ZÁVĚR

shrnutí nových poznatků

úkol – namalujte reklamu na zdravý výrobek