

Didaktika výchovy ke zdraví II

Vzdělávací oblast: Člověk a zdraví

Obor: Výchova ke zdraví

Téma: ZDRAVÁ VÝŽIVA

Učivo: - Výživa v minulosti, vliv výživy na zdraví člověka.
- Zdravá výživa, nežádoucí způsoby výživy, výživa a reklama
- Alternativní strava

Třída: 8.

Počet hodin celkově: 3 hodiny

Kompetence:

- *k učení* – žák vybírá a využívá pro efektivní učení vhodné způsoby, metody a strategie, plánuje, organizuje a řídí vlastní učení, vyhledává a třídí informace, na základě jejich pochopení a propojení je efektivně využívá v učení i praktickém životě, uvádí věci do souvislostí, samostatně pozoruje, kriticky posuzuje, poznává smysl a cíl učení
- *komunikativní* – žák formuluje a vyjadřuje své myšlenky a názory v logickém sledu, vyjadřuje se výstižně, souvisle, naslouchá promluvám druhých lidí, účinně se zapojuje do diskuze, obhájí svůj názor, rozumí různým typům textů a záznamů, obrazových materiálů, využívá získané komunikativní dovednosti k vytváření vztahů a kvalitní spolupráci s ostatními
- *sociální a personální* – žák účinně spolupracuje ve skupině, podílí se na utváření příjemné atmosféry v týmu, poskytne pomoc nebo o ni požádá, přispívá k diskuzi v malé skupině i debatě celé třídy, čerpá poučení z toho, co si druzí lidé myslí, říkají a dělají, vytváří si pozitivní představu o sobě samém
- *občanské* – žák respektuje přesvědčení druhých lidí, je schopen vcítit se do situace ostatních, uvědomuje si povinnost postavit se proti fyzickému i psychickému násilí, je si vědom svých práv a povinností ve škole i mimo ni, rozhoduje se zodpovědně podle dané situace, poskytne účinnou pomoc, chová se zodpovědně v krizových situacích
- *k řešení problémů* – žák vnímá nejrůznější problémové situace ve škole i mimo ni, rozpozná a pochopí problém, promyslí a naplánuje způsob řešení, sleduje vlastní pokrok při zdolávání problémů, kriticky myslí, činí uvážlivá rozhodnutí, výsledky svých činů zhodnotí

VVC: - žák chápe, že výživa má na zdraví člověka nemalý vliv

- žák dokáže vyjmenovat příklady potravin pro tělo prospěšných a příklady neprospěšných
- žák vyjmenuje, na co všechno může mít výživa vliv
- žák popíše, jaký následek má nedostatečná výživa a jaký nadměrná výživa
- žák chápe nepravdivost reklam
- žák se orientuje alespoň v základních směrech alternativní výživy

Mezipředmětové vztahy: biologie, občanská výchova

Průřezová témata: osobnostní a sociální výchova, mediální výchova

Učivo: Výživa v minulosti, Vliv výživy na zdraví člověka.

Počet hodin: 1 vyučovací hodina

Úvod: Je dobré vědět, jaká byla výživa lidí v minulosti, od pravěku až po současnost. S ní souvisí i způsob života, způsob „stolování“, zdraví a nemoci.

Cíl: Seznámení se s výživou obstaráváním jídla dříve a dnes. Jak může jídlo působit na lidský organismus (+ i -).

Motivace: Druh a kvalita jídla může ovlivňovat naši náladu, činnost mozku, vzhled pleti, zdraví... Proto je dobré vědět, které potraviny nám prospívají a které naopak spíše škodí.

Expozice: Diskuze o tom, jak si lidé obstarávali potravu dříve (pravěk, středověk, minulé století...) a jak si ji obstarávají dnes; jak ji lidé upravovali dříve a dnes; jak vypadalo jejich stolování dříve a dnes (nádobí, způsob konzumace, množství jídla...).

Úkol: - Vzpomeň si, co jsi včera během celého dne snědl(a) a vypil(a). Zapiš si v podobě jídelníčku.

- Srovnej pestrost a množství potravy se sousedem.

- Proč se vaše jídelníčky liší? Na čem závisí výběr a množství jídla? - *společná diskuze!*

Práce ve skupinách – brainstorming: např. 2 skupiny píše potraviny, které jsou pro tělo prospěšné, zdravé a zbylé dvě píše potraviny, které tělu škodí, nejsou až tak zdravé, prospěšné. Poté hromadná diskuze, co napsali, proč jsou tyto potraviny pro lidský organismus prospěšné a proč ne. Navážeme tím, které potraviny jsou dobré na co a proč, které našemu organismu škodí a proč (nálada, vnitřní pocit, soustředěnost, kvalita myšlení, kvalita pleti, zdraví, imunita apod.).

Fixace: sestavení jídelníčku (samostatně nebo ve dvojicích), který je zdravý a pro naše tělo prospěšný.

Závěr: Po této hodině žáci vědí, jak to vypadalo s výživou v minulosti, jak se to vyvíjelo. Jsou schopni rozeznat potraviny, které jsou pro jejich organismus vhodné, které méně a které vůbec.

Učivo: Zdravá výživa, nežádoucí způsoby výživy, výživa a reklama.

Počet hodin: 1 vyučovací hodina

Úvod: Pokud se člověk stravuje nesprávně, nezdravě, projeví se to na jeho vzhledu a zdraví. V dnešní době na nás hodně působí reklama, která je často lživá a klamavá.

Cíl: Seznámení se s následky špatného stravování, pochopení nepravdivosti reklam (psychologie reklamy).

Motivace: Špatné stravování se na člověku vždy nějak projeví, ať už subjektivně (cítí nebo ví to jen člověk sám) nebo objektivně, kdy je to zjevné i pro ostatní (obezita, podvýživa...). Reklama není tak pravdivá jak se nám zdá, ve velké většině jde jen o komerci. (Nejde jí o zdraví lidí, ale o vydělání co nejvíce peněz).

Expozice: Na úvod porovnávání potravin ve skupinách (podle přinesených nejrůznějších obalů od potravin – sladkosti, jogurty, másla, sýry, ochucené mléka apod.). Poté navázání tématu, co může způsobit nedostatečná strava a co nadměrná, pojem energetická rovnováha. Následovala by diskuze na téma potravin a reklama (psychologie reklamy).

Fixace: Didaktická hra. „Já a moje výživa“ (viz. příloha č.1).

Závěr: Po této hodině žáci vědí, jak posuzovat potraviny podle tabulek na obalech (cukry, tuky, bílkoviny, konzervanty, „éčka“ apod.). Chápu důležitost energetické rovnováhy. Vědí, že ne každé reklamě mají věřit.

DŮ : Pozorně o víkendu sledovat nějakou reklamu v televizi týkající se potravin / výživy, popřemýšlet zda je pravdivá či ne a proč (co se tam říká, ukazuje, propaguje...)

Příloha č. 1: „Já a moje výživa“

Žáci si stoupnou do řady (zády ke zdi), pozorně poslouchají otázky učitele, v duchu si odpovídají a reagují podle instrukcí učitele.

1. Snídáš každý den? ano – 2 kroky
většinou ano – 1 krok
ne - 0 kroků
2. Jíš ovoce nebo zeleninu alespoň 2x za den? ano – 1 krok
ne – 0 kroků

3. Svačíš dopoledne? ano – 2 kroky
většinou ano – 1 krok
ne – 0 kroků
4. Pokud svačíš, bývá součástí tvé dopolední svačiny ovoce nebo zelenina? ano – 1 krok
ne – 0 kroků
5. Chodíš na oběd do školní jídelny? ano – 1 krok
ne – 0 kroků
6. Stavuješ se při cestě ze školy v potravinách nebo fast foodu pro nějakou sladkost nebo hranolky či hamburger? ano – 0 kroků
občas – 1 krok
ne – 2 kroky
7. Děláš odpoledne (po škole) nějaký sport? většinou ano – 1 krok
ne – 0 kroků
8. Trávíš většinu víkendu u počítače nebo televize? ano – 0 kroků
ne – 1 krok
9. Sníš denně alespoň dvě porce mléčných výrobků? ano – 2 krok
většinou ano – 1 krok
ne – 0 kroků
10. Večeříš alespoň 2 hodiny předtím než jdeš spát? ano – 1 krok
ne – 0 kroků
11. Pokud sedíš/ležíš u televize, jsi zvyklý jíst (chipsy, popcorn, čokoláda...)?
ano – 0 kroků
většinou ano – 0 kroků
ne – 1 krok
12. Navštěvuješ fast foody více jak 1x týdně? ano – 0 kroků
ne – 1 krok
13. Vypiješ denně alespoň 2 litry tekutin? ano – 1 krok
ne – 0 kroků
14. Je většina toho, co vypiješ čistá voda nebo bylinkové čaje? ano – 1 krok
ne – 0 kroků

Učivo: Alternativní strava

Počet hodin: 1 vyučovací hodina

Úvod: Lidé se stravují různě. Jsou lidé, kteří ve své stravě záměrně vynechávají nejrůznější potraviny a to z různých důvodů. Ovšem je důležité jejich absenci nahrazovat jinými potravinami s obsahem stejných živin.

Cíl: Seznámení se s nejběžnějšími typy alternativního stravování.

Motivace: Lidé se stravují nejrůznějším zdravým či nezdravým způsobem. Ovšem dnes si povíme o lidech, kteří o své stravě přemýšlejí. Je důležité, abyste o těchto formách stravování věděli a uměli se v nich orientovat. To jestli je jejich počínání správné či nesprávné musí posoudit každý z nás sám.

Expozice: Žáci nejdříve pracují ve skupinách – 3 – 4 stanoviště s textem, žáci se po čase mění u textu a doplňují si každý svůj zápis. Až mají texty doplněné, posadí se na místo a diskutujeme a novém tématu (objasňujeme). Žáci už mají díky textu o problematice lepší přehled a lépe se v jednotlivých směrech orientují. Přidávají své osobní názory na jednotlivé směry, popř. může někdo z praxe povyprávět svou zkušenost (např. když je sám vegetarián, jeho sourozenec, blízký apod.).

Fixace: Hromadné zopakování si nejdůležitějších směrů a čím se vyznačují.

Závěr: Po této hodině se žáci orientují v jednotlivých alternativních směrech výživy.

Příloha č. 2: Alternativní směry stravování + doplňovačka pro žáky

Vegetariánství

Vegetariánství je nejoblíbenější a nejčastější alternativní směr ve výživě. Je to způsob stravování, který zakazuje konzumaci některých živočišných produktů. Obecně můžeme říci, že vegetarián je člověk, který nejí maso, a to včetně ryb a mořských plodů. Dá se však rozlišit mnoho dalších druhů vegetariánství, které jsou vždy typické přijímanými a odmítanými druhy potravin.

Vegetariánství je často považováno za životní styl. Jeho stoupenci se snaží žít zdravěji i v jiných oblastech než stravování. Např. nekouří, odmítají oblečení, při jejichž výrobě bylo zabito zvíře - kůže, kožešina, hedvábí, někteří odmítají i vlnu, nepoužívají kosmetiku testovanou na zvířatech, někteří dokonce nenavštěvují cirkusy či zoologické zahrady. Existuje mnoho důvodů, kvůli kterým lidé volí vegetariánství jako způsob své stravy. Patří mezi ně např. důvody ekologické, filosofické, zdravotní, náboženské, sociální, psychologické...

Základní typy vegetariánské stravy:

- **Veganství** – nejpřísnější forma vegetariánství. Vegani odmítají vše, co je živočišného původu, včetně mléka, mléčných výrobků, vajec, včelího medu.
- **Lakto-ovo-vegetariánství** – Stoupenci tohoto směru nekonzumují maso a výrobky z něho, ovšem nevyhýbají se mléku, mléčným výrobkům a vajec. Jídelníček těchto lidí lze snadno upravit tak, aby nenastal nedostatek některé důležité složky potravy, jako např. u veganů.
- **Lakto-vegetariánství** – Tito lidé kromě masa nekonzumují vejce. Ale jak z názvu vyplývá, nevyklučují ze svého jídelníčku mléko a mléčné výrobky.
- **Ovo-vegetariánství** – Ovo-vegetariáni jsou téměř protikladem lakto-vegetariánů. Stejně jako oni nekonzumují maso, ale dále nekonzumují mléko a mléčné výrobky a naopak jedí vejce.

Některé další typy vegetariánství:

- **Frutariánství** – je méně častý druh vegetariánství. Strava tzv. frutariánů zahrnuje pouze ovoce, semena, ořechy a plody. Při sběru plodů navíc nesmí být zraněna rostlina, a proto jedí někteří frutariáni jen plody, které spadly na zem. Běžně jedí rajčata, okurky, luštěniny, dýně..., ovšem vyhýbají se např. bramborům, listové zelenině, brokolici, cibuli atd.
- **Vitariánství** – hl myšlenkou tohoto výživového směru je, že člověk má jíst tak, jak mu země stravu poskytuje – tedy nijak upravenou (tepelně ani chemicky). Jedí tedy potravu čerstvou, syrovou.
- **Semivegetariánství** (polovegetariánství) – stravování, které je pouze částečně vegetariánské. Má několik dalších podskupin. Nejčastěji se ovšem jedná o vyloučení červeného masa (hovězí, vepřové, skopové) z jídelníčku. Do stravy je tedy zahrnuta drůbež a ryby.

Makrobiotika

Založena na starých čínských tradicích (nejedná se jen o stravu, ale životní styl). Někdy se přiřazuje k druhům vegetariánství. Základem této stravy je konzumace celozrnných obilnin, zeleniny, čaje, mořských řas, luštěnin, sojových výrobků, může povolovat konzumaci ryb a mořských plodů. Má několik stupňů – nižší je blízky správné výživě, ale vyšší může vést až k podvýživě a poruchám zdraví.

Vegetariánství je alternativní směr, při němž lidé odmítají potravu. Obecně lze říct, že vegetarián je člověk, který nejí, a to ani ryby a plody. Existují různé druhy vegetariánství. Liší se druhem přijímané a potravu. Vegetariáni se nevyznačují jen druhem přijímané stravy, ale také způsobem Například odmítají oblečení, jehož původ je nějakým způsobem spojen se (kožešina, vlna apod.). Pro tento způsob stravování a života vůbec mohou mít různé důvody:,,

vegani

- nejedí:

lakto-ovo-vegetariáni

- nejedí:

frutariáni

- jedí:

semivegetariáni

- nejedí:

makrobiotika

- jedí hlavně:

Literatura:

- Kolektiv autorů: *Občanská výchova, rodinná výchova* 8. Učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. Plzeň: Fraus, 2008 ISBN 80-7238-393-0
- přednášky z Výživy člověka PhDr. Lenky Procházkové. JS 2009
- <http://www.viscojis.cz>
- <http://www.zshk.cz/files/Alternativa.pdf>
- <http://www.anabell.cz>

