

Základní škola praktická Halenkov

VY_32_INOVACE_03_02_20

Výchova ke zdraví – Zdravé stravování



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Číslo projektu	CZ.1.07/1.4.00/21.3185
Klíčová aktivita	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Zařazení učiva v rámci ŠVP	8. a 9. roč. ZŠ praktické
Ověřeno	23. 1. 2013 / zapsáno do TK/
Název DUMu	Výchova ke zdraví – Zdravé stravování
Anotace	Tento DUM je určen žákům 8. a 9 roč. praktických tříd (žáci s LMP) a je součástí předmětu Výchova ke zdraví. Pro učivo tohoto předmětu na ZŠ praktických dosud neexistuje žádná učebnice, ani PS, které by umožnily naplnit požadavky RVP pro žáky s LMP. Vytvořená sada DUMů má proto za cíl, být učebnicí a pracovním sešitem v jednom a umožnit výuku tohoto předmětu alespoň na základní úrovni. DUM seznamuje žáky se zásadami zdravého stravování. Součástí DUMu je i pracovní list pro upevnění a zopakování nové látky.
Autor	Mgr. Ladislav Mlčoch
Očekávaný výstup	Osvojení nové látky a její ověření a zopakování pracovním listem.
Druh učebního materiálu	Výklad nové látky + pracovní list.
Použitý zdroj: Obr. 1: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Soy-whey-protein-diet.jpg obr. 2: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Pommess-1.jpg obr. 3: http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Speck-1.jpg	

ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ

Správné stravování může výrazně ovlivnit naše zdraví. Češi mají v tomto směru velké nedostatky. Správně se stravující člověk nebývá tolik nemocný, je schopný pracovat, sportovat, je dobře naladěn – v pohodě. Dožívá se vyššího věku.

zdravé potraviny:

- ➔ ovoce, zelenina
- ➔ sýry, mléko
- ➔ libové maso – drůbež, ryby
- ➔ rýže, tmavé pečivo

nezdravé potraviny:

- ➔ uzeniny
- ➔ tučná jídla
- ➔ smažená jídla
- ➔ slaná a kořeněná jídla





Urči, které jídlo je: zdravé / nezdravé.

Důsledky nesprávného stravování:

- ➔ nadváha
- ➔ cukrovka
- ➔ žaludeční vředy
- ➔ rakovina tlustého střeva
- ➔ vysoký tlak, nemoci srdce

P A M A T U J !

Zdravá strava zabraňuje mnoha nemocem a prodlužuje život.

ZVLÁŠTNOSTI STRAVOVÁNÍ

V odlišných kulturách platí často zvláštní pravidla stravování.

- **INDIE** – hinduisté nejí hovězí a vepřové maso
- **MUSLIMOVÉ** – zákaz požívání vepřového masa, alkoholu, nešupinatých ryb-úhoř
- **ŽIDÉ** – košer jídla připravená rituálním způsobem
- **VEGETARIÁNI** – jen bezmasá jídla

Mezi vyspělými zeměmi a rozvojovými zeměmi panují obrovské rozdíly ve výživě a stravování. To se projevuje v délce života, která je v řadě zemí Afriky díky hladu a podvýživě jen 40 let, zatímco ve vyspělých zemích 70-80 let.

PRACOVNÍ LIST - ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ

Úkol č. 1

1							
2							
3							
4							
5							
6							

1. Jídlo z rýže, masa, a zeleniny r.....
2. Nesprávným stravováním - přejídáním hrozí nad....
3. Vysoký kopec h...
4. Vegetariáni nejí m...
5. Zdravé jídlo-plody ovocných stromů o....
6. Smažené masité jídlo obalené strouhankou ř....

Zapiš tajenku:

Úkol č. 2

Zapiš do sešitu text:

Nesprávné stravování může způsobit různé nemoci a zkrátit život. Zdravé potraviny jsou např. ovoce, zelenina, mléko, sýry, ryby, libové maso. Nezdravé potraviny jsou např. uzeniny, tučná a smažená jídla. Lidé v jiných kulturách mají zvláštní stravovací zvyky.

Úkol č. 3

Spoj čarou:

přejídání	smog
správná životospráva	obezita
kouření	rakovina
velká průmyslová města	delší život

Úkol č. 4

Podtrhni pravdivé věty:

Civilizační choroby vznikají z nesprávného stylu života.

Příčinou je příliš čisté životní prostředí.

Civilizační choroby jsou nejčastější v chudých zemích.

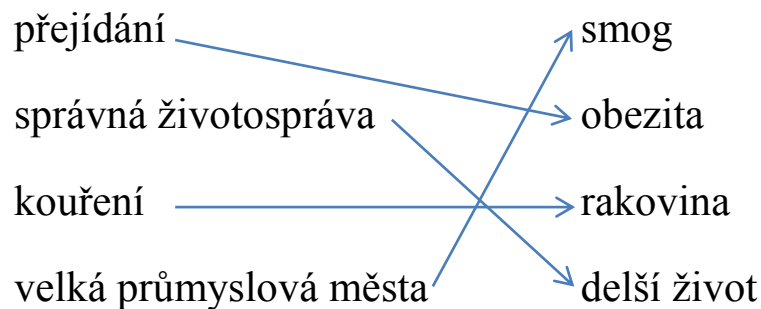
Mezi zdravé potraviny patří ovoce, zelenina, ryby.

Smog vzniká zviřením prachu při větru.

ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 1

1	R	I	Z	O	T	O	
2	N	A	D	V	Á	H	A
3	H	O	R	A			
4		M	A	S	O		
5		O	V	O	C	E	
6		Ř	Í	Z	E	K	

ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 3



ŘEŠENÍ ÚKOLU Č. 4

Civilizační choroby vznikají z nesprávného stylu života.

Příčinou je příliš čisté životní prostředí.

Civilizační choroby jsou nejčastější v chudých zemích.

Mezi zdravé potraviny patří ovoce, zelenina, ryby.

Smog vzniká zvířením prachu při větru.