



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DUM 037/ VYDMUCHOV / BALONOVÁ / ČLOVĚK A ZDRAVÍ/ 2012

UMÍME JÍST ZDRAVĚ?

Anotace	Aktivitou mají žáci prokázat znalosti o zásadách zdravé stravy. Kromě zopakování zásad zdravé výživy, mají žáci za úkol doplnit chybějící slova v textu týkající se zdravé stravy, a dále barevně označit potraviny obsahující bílkoviny. Aktivita navazuje na probrané učivo, tudíž slouží k ověření znalostí žáků.
Autor	Bc. Balonová Soňa
Sada DUM	Člověk a zdraví
Předmět	Výchova ke zdraví
Očekávaný výstup	Žák zná, co je zdravý životní styl.
Klíčová slova	Cukry, tuky, bílkoviny, cholesterol.
Druh učebního materiálu	Aktivita
Cílová skupina	Žák základní školy praktické
Stupeň a typ vzdělávání	2.stupeň
Použité zdroje	Microsoft Word, Klipart http://i.lidovky.cz/07/111/Ingal/VVR1ed0f0_maslo.jpg
Ověřeno	Datum: ročník: sedmý pracoviště: SŠ, ZŠ a MŠ Karviná

Metodický postup aktivity

Postup při aktivitě:

1. Připravený pracovní list na téma „Umíme jíst zdravě?“ rozstříháme a rozdáme žákům. Rozstřížení a množství jednotlivých dílků zvolíme tak, aby vyhovovalo individuálním schopnostem žáků.
2. Žáci mají za úkol sestavit text správně.
3. Potom složený text nalepí na čistý list papíru.
4. Jejich úkolem je přečíst text a zvýraznit či podtrhnout důležité údaje.
5. Součástí listu je i úkol, kdy žáci barevně vyznačí uvedené potraviny, které obsahují bílkovinu.
6. Nakonec si žáci svou práci nalepí do sešitu.

Slova k doplnění chybějícího textu:

Příklady potravin s obsahem cukru: BRAMBORY, OBILOVINY, LUŠTĚNINY, MOUČNÍKY, SLADKOSTI

Bílkoviny dělíme na ŽIVOČIŠNÉ a ROSTLINNÉ.

Tuky obsahují CHOLESTEROL.

Bílkovina je obsažena - MASO, KAKAO, VEJCE, SÓJA, OBILOVINY



Umíme jíst ZDRAVĚ?



Chceme-li být zdraví → **DODRŽUJEME ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY.**

CUKRY jsou zdrojem energie.

Patří zde např. _____

Bílkoviny - jsou důležité pro růst svalů a kostí. Dělíme je na _____ a _____.



TUKY dělíme na rostlinné a živočišné. Tuky v živočišných potravinách obsahují CH₂₁_____. Ten může způsobit nemoci srdce a cév a vznik obezity.



1. Jíme PESTROU stravu.
2. NEPŘEJÍDÁME SE!!!!!!
3. Jíme méně tuků a tučných potravin.
4. Omezíme spotřebu CUKRŮ.
5. Snížíme příjem soli.
6. Jíme více ovoce, zeleniny a OBILOVIN.
7. Dodržujeme pitný režim.

maso
kakao
paprika
vejce
sója
rýže
obiloviny
mrkev
rohlík

ÚKOL: Z uvedených potravin v pravém sloupci barevně vyznač ty, které obsahují BÍLKOVINU.

