



VY__III/2__INOVACE__61

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Cesta ke zdraví

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím publikace Výživa a pohyb (příručka pro učitele)
Datum (období) vzniku DUM	27. 2. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro život“, č. j. 580/07, RVP pro ZV, příloha pro LMP
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví
Vzdělávací obor	Výchova ke zdraví
Vyučovací předmět	Tělesná výchova
Téma (klíčová slova)	Potravinová pyramida, zdravý životní styl, jídelníček.
Očekávaný výstup	Žák používá nabytých vědomostí a plní tři úkoly. První úkol je zaměřen na podstatu potravinové pyramidy, v dalších dvou úkolech je žák nucen zaměřit se na sebe.
Druh učebního materiálu	Pracovní list – M. Word
Anotace (popis způsobu použití)	Cesta ke zdraví – pracovní list zaměřený na zdravou výživu a zdravý životní styl. Žák pracuje samostatně podle zadaných úkolů, k prvnímu úkolu může využít řešení na poslední stránce. Pracovní list je vhodné vypracovávat v PC, ale je možné jej vytisknout.
Velikost	377 kB

Potravinová pyramida



www.shutterstock.com · 54831181

1. Spoj správně to, co k sobě patří (výživa a její konzumace). Můžeš barevně označit nebo použij : vložit tvary (šipka)

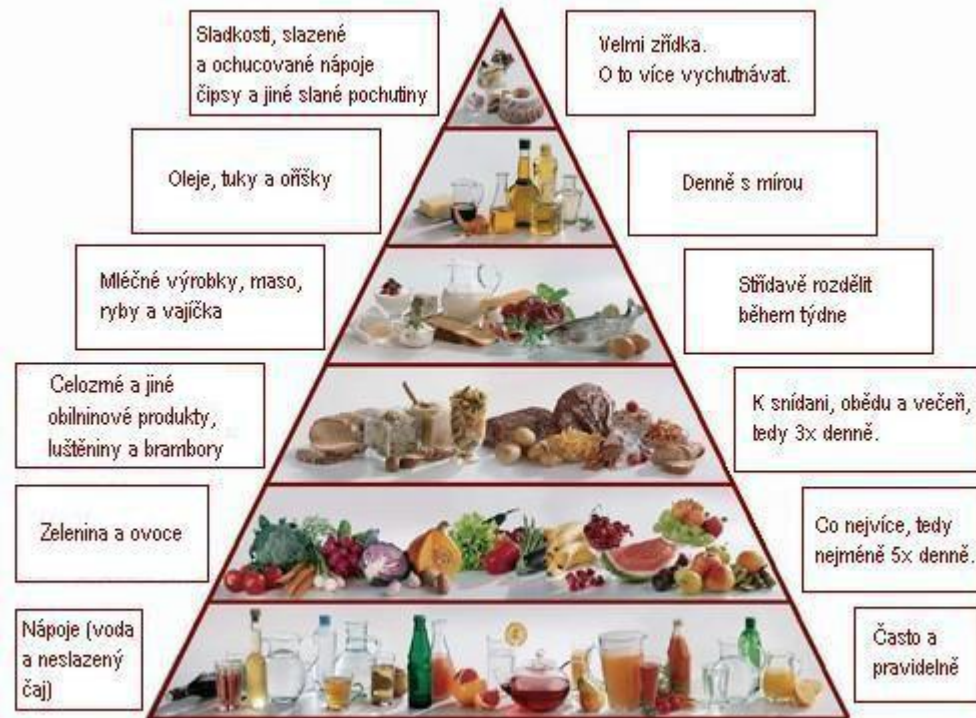
Oleje, tuky a oříšky	K snídani, obědu a večeři, tedy 3x denně
Mléčné výrobky, maso, ryby a vejčička	Co nejvíce, tedy nejméně 5x denně.
Celozrnně a jiné obilninové produkty, luštěniny a brambory	Denně s mírou
Sladkosti, slazené a ochucované nápoje, čipsy a jiné slané pochutiny	Často a pravidelně
Zelenina a ovoce	Střídavě rozdělit během týdne
Nápoje (voda a neslazený čaj)	Velmi zřídka. O to více vychutnávat.

2. Navrhni pro sebe zdravý jídelníček na celý den.

Snídaně	
Přesnídávka	
Oběd	
Svačina	
Večeře	

3. **Pohyb je pro každého člověka důležitý.** Napiš, co vše děláš ty pro svůj zdravý životní styl (např. zájmové činnosti, sport, běžná práce doma), zkrátka jaké pohybové činnosti se věnuješ a nebo chceš věnovat.

ŘEŠENÍ (úkol č. 1):



AUTOR NEZNÁMÝ. *Public domain* [online]. [cit. 27.2. 2012]. Dostupný na WWW: <http://www.clker.com/img/clker/ogo.png>.