



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_III/2__INOVACE__74

Tělesná výchova

Výchova ke zdraví – Zdravá výživa

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím publikace Výživa a pohyb (příručka pro učitele)
Datum (období) vzniku DUM	28.2. 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)	Patery zdravé výživy, základní živiny, rostlinný původ, živočišné potraviny.
Očekávaný výstup	V deseti úkolech žák doplňuje, dopisuje a vybírá správné odpovědi. Opakuje si základní vědomosti o živinách, které lidské tělo potřebuje ke svému životu.
Druh učebního materiálu	Pracovní list – M.Word
Anotace (popis způsobu použití)	Zdravá výživa – pracovní list. Samostatná práce zaměřená na prověření vědomostí žáků. Pracovní list lze též vytisknout a vypracovat písemně.
Velikost	223 kB

1. **Napiš do rámečku, co tvoří základ - první patro potravinové pyramidy (obilniny, rýže, těstoviny, pečivo nebo ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny).**

2. **Patero zdravé výživy – podtrhni nebo barevně označ pět vět, které odpovídají zdravé výživě (patero zdravé výživy).**

- Jezte jednou denně velkou porci.
- Jezte pestrou stravu rozdělenou do 5 denních dávek.
- Zařaďte co nejvíce zeleniny a ovoce - 5x denně.
- Vybírejte potraviny bohaté na cukry.
- Vybírejte potraviny s nižším obsahem tuku.
- Pijte tekutiny, které jsou slazené.
- Jezte pouze tuky rostlinného původu.
- Zařaďte co nejvíce zeleniny a ovoce – 5x denně.
- Pijte dostatek vhodných tekutin - nejméně dva litry denně.
- Každý den jezte mléčné výrobky, mléko, jogurty, tvarohy, sýry.
- Do svého jídelníčku zařazujte cukrovinky – 5x denně.
- Do svého jídelníčku nezařazujte koření.

3. **Napiš pět potravin rostlinného původu.**

4. Doplň další základní živiny:

Základní živiny jsou sacharidy, bílkoviny, vitamíny, minerální látky a

.....

5. Doplň :

Sacharidy sladké chuti nazýváme

6. Doplň :

Pokud budeme jíst mnoho cukrů (hlavně jednoduchých) bude jich v těle obrovský nadbytek. Organismus je přemění na tuky. Proto lidé, kteří jedí mnoho sladkostí, trpí obvykle

..... .

7. Kterými potravinami doplňujeme tělu bílkoviny?

8. Které potraviny obsahují skryté tuky ?

Jsou tyto živočišné potraviny :

..... .

9. Vitamíny označujeme velkými písmeny. Doplň některá?

10. Která minerální látka pomáhá červeným krvinkám přenášet kyslík ? Podtrhni.

Železo, vápník, zinek, hořčík.