



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY__III/2__INOVACE__75

Tělesná výchova

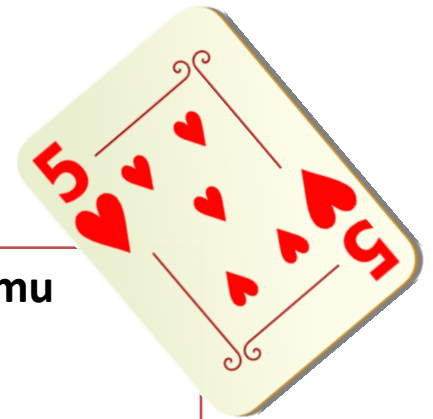
Výchova ke zdraví – Zdravá výživa



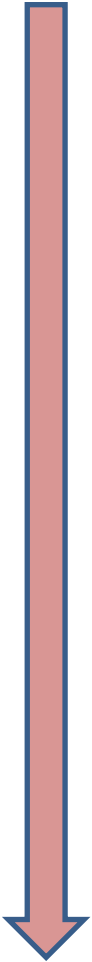
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

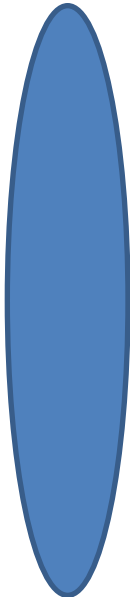
Autor DUM	Mgr. Jarmila Kesnerová, s využitím pracovního sešitu pro 6. – 9.roč. ZŠ Zdravý životní styl –Výchova ke zdraví, příručka pro učitele : Výživa a pohyb, internetových stránek Výchova ke zdraví.
Datum (období) vzniku DUM	28.2. 2012
Ročník a typ školy	8. – 9. ročník ZŠ praktické
ŠVP	„Učíme se pro 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)	Potravinová pyramida, poživatiny, živiny, sacharidy, bílkoviny, tuky, vitamíny a minerální látky.
Očekávaný výstup	Žák sleduje výklad učitele a aktivně se zapojuje, odpovídá na otázky. Seznamuje se s obsahem učiva. Získává základní vědomosti o zdravé výživě.
Druh učebního materiálu	Prezentace PowerPoint
Anotace (popis způsobu použití)	Zdravá výživa – souhrnný přehled učiva o živinách, které lidské tělo potřebuje. Časová dotace 2 – 3 hodiny. K této prezentaci náleží pracovní list se stejným názvem.
Velikost	1092 kB

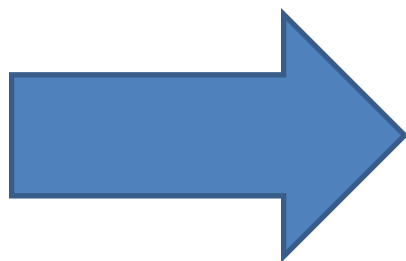
Zdravá výživa



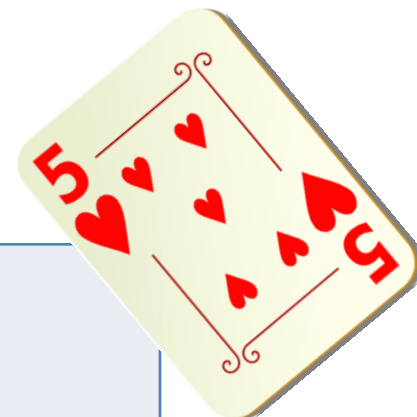
1. Potravinová pyramida slouží jako tahák ke správnému sestavení každodenního jídelníčku
2. V ČR obecně platí jedna potravinová pyramida, kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví v roce 2005.
3. Každá země si sestavuje svou potravinovou pyramidu či jiné zobrazení, podle zdravotního stavu obyvatelstva.
4. Množství potravin, které bychom měli sníst, je definováno zvláštní jednotkou, které říkáme PORCE.
5. Potravinová pyramida má 6 potravinových skupin, žádná z nich by neměla v jídelníčku chybět.



- 
1. **Obilniny, rýže, těstoviny, pečivo**
 2. **Ovoce**
 3. **Zelenina**
 4. **Ryby, maso, drůbež, vejce, luštěniny**
 5. **Mléko, mléčné výrobky**
 6. **Sůl, tuky, cukry**



Patero zdravé výživy



1. Jezte pestrou stravu rozdělenou do 5 denních dávek.

2. Zařadte co nejvíce zeleniny a ovoce - 5x denně.

3. Vybírejte potraviny s nižším obsahem tuku.

4. Každý den jezte mléčné výrobky, mléko, jogurty, tvarohy, sýry.

5. Pijte dostatek vhodných tekutin - nejméně dva litry denně.

Strava

Souhrn všech poživatin, které člověk jí a pije

POŽIVATINY

POTRAVINY		POCHUTINY	NÁPOJE
Původu			
<p>Rostlinného</p> <ul style="list-style-type: none"> • Brambory, luštěniny, <p>Obiloviny</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelenina, ovoce • Ořechy – semínka <p><u>Jsou zejména zdrojem energie</u></p> <p>Rostlinných bílkovin, tuků</p> <p>Sacharidů</p> <p>Vlákniny</p> <p>Vitamínů</p> <p>Minerálních prvků</p> 	<p>Živočišného</p> <ul style="list-style-type: none"> • vejce, maso a masné výrobky, vnitřnosti • mléko a mléčné výrobky <p><u>Jsou zejména zdrojem Energie</u></p> <p>Živočišných bílkovin, tuků</p> <p>Vitamínů, minerálních látek</p> <p>– Fe, Ca</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Koření • Káva • Čaj <p>Jejich výživová hodnota je z hlediska základních živin nepatrná nebo žádná. Působí na chuť, stravitelnost poživatin nebo na činnost trávicího ústrojí</p>  <p>Coffe, tea?</p> <p><small>by Masato Rai</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Voda - z vodovodu, balená, sycená • Minerálky, ovocné šťávy - džusy, limonády • alkoholické nápoje - pivo, víno, lihoviny <p>Jsou zdrojem tekutiny. Některé mají výživovou a energetickou hodnotu (ovocné šťávy),</p> <p>Některé mohou být ve větším množství zdraví škodlivé (lihoviny).</p> 

Základní živiny



Základními živinami rozumíme látky, které se podílí na stavbě a funkci našeho organismu. Bez těchto látek náš organismus nemůže řádně pracovat, nebo dokonce vůbec existovat.



Mezi základní živiny řadíme **sacharidy**, **bílkoviny**, **tuky**, **vitamíny** a **minerální látky**. Každá z těchto živin má v organismu svoji nenahraditelnou funkci. To je důvodem, proč je musíme řádně a pravidelně doplňovat potravou.



Sacharidy

Sacharidy slouží organismu jako zdroj energie. Sacharidy sladké chuti nazýváme cukry. Pod názvem sacharidy se ukrývá řada rozmanitých látek, jejichž společným základem jsou cukerné jednotky.



Některé sacharidy se podílejí na vzniku vlákniny. Vlákna má řadu prospěšných vlastností pro lidský organismus. Nejvíce vlákniny se vyskytuje v luštěninách, zelenině, ovoci a obilovinách.

Všechny sacharidy se přemění na glukózu, která je zdrojem energie pro buňky. Aby se do nich mohla dostat, je zapotřebí hormonu, který se nazývá inzulin. Inzulin vyrábí slinivka břišní. Někteří lidé však nejsou schopni tvořit dostatek inzulínu. Glukóza z jejich krve se nemůže bez funkčního inzulínu dostat do buněk. Ty pak nemají potřebné palivo ke své funkci. Takové nemoci říkáme cukrovka neboli diabetes mellitus.

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 nadváhou či dokonce obezitou.

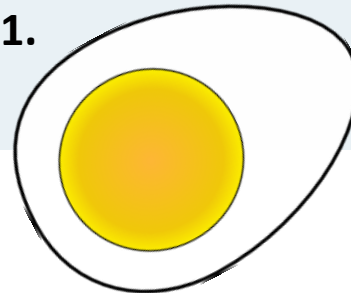
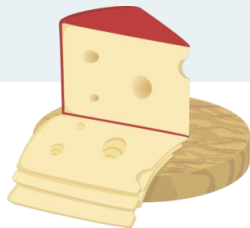
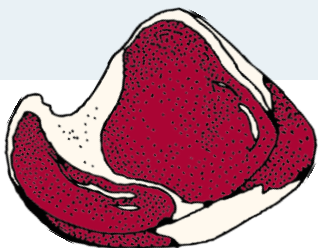
Bílkoviny

Bílkoviny najdeme v lidském těle všude, jsou součástí všech buněk lidského těla, které se neustále obnovují a rostou. Mohou být také zdrojem energie, ale tělo na ně sahá až v případě krajní nouze.

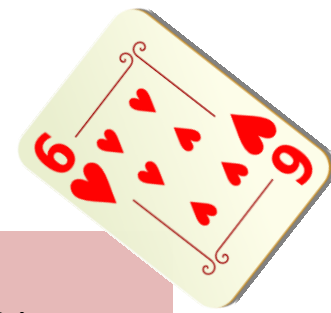
Člověk neumí využít bílkoviny v takové formě, v níž je snědl – štěpí se na jednotlivé složky aminokyseliny. Některé aminokyseliny si lidské tělo umí vytvořit samo. Jiné si vytvořit nedokáže, a proto musí být dodávány potravou.

Plnohodnotné bílkoviny jsou ve vejci, mase, mléce. Jako neplnohodnotné bývají označovány bílkoviny rostlinného původu.

Strava by neměla být jednostranná, je vhodné kombinovat příjem živočišných a rostlinných bílkovin v poměru 1:1.



Tuky



Tuky neboli lipidy jsou další z trojice základních živin. Tuky jsou nejvydatnějším zdrojem energie. Denní příjem tuků by měl tvořit 30% celkově přijaté energie.

V těle je tuk přítomen jednak kolem orgánů a jednak v podkoží. Někde je jeho vrstva silnější, jinde je téměř neznatelná. Tuk se v podkoží neukládá u všech lidí stejně. U mužů je tuk uložen nejvíce v oblasti břicha. U žen se tuk vyskytuje nejvíce v oblasti hýždí a stehen.

Tuky však nesmíme zatracovat, jsou pro tělo naprosto nezbytné, protože plní řadu nenahraditelných funkcí :

- **Jsou nejvydatnější zdroj energie.**
- **Jsou rozpouštědlem řady důležitých látek (vitamíny A, D, E, K).**
- **Tuky jsou základem pro tvorbu mnoha důležitých látek jako jsou například pohlavní hormony, žlučové kyseliny či některé vitamíny.**
- **Jsou nepostradatelné při ochraně vnitřních orgánů před nárazem.**
- **Mají termoregulační funkci.**
- **Dávají potravě příjemnou a jemnou chuť, pokrm se stává lahodným.**

Vedle tuků, které sami přidáváme do pokrmů (mažeme si jej na pečivo, nebo smažíme atd.) musíme počítat i s tukem, který je ukrytý v potravinách. Nejvíce skrytých tuků obsahují živočišné potraviny (uzeniny, sýry, a mléčné výrobky, ale i řada sladkostí, čokoláda, jemné pečivo, různé dresinky a omáčky.



Tuky nejsou trvanlivá potravina, při špatném skladování se kazí, říká se, že žluknou a při tomto procesu velmi silně zapáchají.

Když se řekne živočišný tuk, mnohým se vybaví souvislost s cholesterolem, tedy látkou, která je v našich očích velkým nepřítelem. Málo se ale ví, že je pro tělo naprosto nezbytný, a právě proto si jej tělo umí tvořit i samo. Množství cholesterolu ve stravě by měli sledovat pouze lidé nemocní, kteří trpí zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.

Vysoký příjem, zejména živočišných, tuků v potravě nepříznivě ovlivňuje i výskyt rakoviny tlustého střeva, vaječníků, prsu a prostaty.

Vitamíny a minerální látky

umožňují organismu správně pracovat a vykonávat všechny pochody, které organismus udržují naživu. Každodenní stravou člověk přijme řadu minerálních látek a vitamínů, některé potraviny mají vitamínů nebo minerálních látek mnoho, jiné zase málo.

Vitamíny dělíme do dvou skupin, a to podle toho, v čem jsou schopny se rozpustit :

- v tuku – vitamín D, E, K, A
- ve vodě - vitamín C, B

Vitamíny jsou látky, kterým říkáme organické. To znamená, že jsou rostlinného či živočišného původu.

Minerální látky jsou neorganické. To znamená, že pocházejí z půdy či z vody. Odtud se teprve dostávají do těl rostlin či živočichů.

Vitamíny a minerální látky posilují imunitní systém, podporují normální růst a pomáhají buňkám a orgánům dělat jejich práci.

Už jste někdy slyšeli, že **mrkev** je dobrá pro oči. Není to jen prázdná fráze, je to opravdu tak.

Nejbohatší zdroj vitamínů jsou potraviny, které se dají konzumovat bez tepelné úpravy, nebo celozrnné obiloviny : ovoce, zeleniny, celozrnné výrobky.

Na minerální látky jsou zase bohaté mléko a mléčné výrobky, libové maso, ryby a drůbež, ale také ovoce a zelenina.

Na trhu je velké množství vitamínů a minerálních látek v tabletách, ale pamatujte si : pestrou stravou doplníte všechny potřebné vitamíny a minerální látky a nepředávkujejte se jimi!!!



	Přehled některých vitamínů	
A	dobré vidění, posiluje imunitu, funkce sliznic a kůže	mléko, vejce, vnitřnosti, mrkev, dýně, kapusta
D	tělo si umí vytvořit samo – sluněním, ovlivňuje pevnost a sílu kostí	vejce, ryby, rybí tuk, mléko
E	antioxidant – chrání buňku před zničením	rostlinné oleje, ořechy, zelená listová zelenina
K	podílí se na srážení krve	játra, zelí, brokolice, špenát, kapusta
C	tvorba kolagenu (chrupavek), chrání před negativními vlivy prostředí	zelenina, ovoce (paprika, černý rybíz, jahody, atd.)
B1	správný chod nervového systému	pečivo, těstoviny, maso, ryby, luštěniny

Minerální látky

Železo (Fe)	pomáhá červeným krvinkám přenášet kyslík	červené maso, drůbež, ryby,
Vápník (Ca)	stavba, kostí,	mléko, jogurty, sýry, zelí, květák, kapusta, sója
Zinek (Zn)	růst, pohlavní zrání, silná imunita, hojení ran	červené maso, drůbež, ořechy, mléko,
Hořčík (Mg)	pomáhá svalům a nervům správně pracovat	celozrnné výrobky, ořechy, čokoláda, fazole, kiwi