

Název školy: **Základní škola a mateřská škola Uhřice, okres Hodonín**

Autor: Naděžda VODIČKOVÁ

Název :VY_32_INOVACE_07_Zdravá strava

Téma:První pomoc

Číslo projektu: CZ.01.07/1.4.00/21.1127

Vytvořeno: 29. 08. 2012

Anotace

Výukový materiál je vhodný pro frontální výuku.

Jazyk

čeština

Činnost

rozumová

Druh učebního materiálu

pracovní list

Cílová skupina

Žáci základních škol



Zdravá strava

Zdravá strava je základem pro udržení pevného zdraví, bystrou a jasnou mysl. Nelze jen cvičit, nebo jen zdravě jíst. Oba pojmy neodmyslitelně patří k sobě. Pohyb a zdravá strava = vyvážené stravování.

- 🍉 Vlákny nám pomáhají při trávení, správně působí na střeva
- 🍉 Minerály a vitamíny, získáváme z ovoce, zeleniny, luštěnin a celozrnných potravin.

- 🍷 Celozrnné pečivo obsahuje klíčky a obaly semen, které jsou bohatší na vitamíny, minerální látky a stopové prvky.



CELOZRNNÉ PEČIVO + ZELENINA + OVOCE důležitý zdroj VLÁKNINY

- 🥕 Vyvolává sytost → aktivuje činnost střev, neutralizuje škodlivé střevní bakterie a jedovaté látky
= nižší hladina cholesterolu v krvi.
- 🥕 Ovoce + Zelenina = prospívá tělu nejvíce, obnova buněk, pomoc při léčení různých nemocí, hubnutí, stárnutí

- 🥕 Vitamíny obsahují C, A, E a kyselinu listovou snižují riziko rakoviny.

- 🥕 Zdraví pohyb + bylinky + zdravá strava nás chrání před OSTEOPORÓZOU, přináší psychické uspokojení a radost.

- 🥛 Časté pití zbavujeme tělo jedovatých látek a usazených toxinů, vhodné jsou bylinkové nápoje, ovocné šťávy, ale hlavně pijme čistou pramenitou vodu i z vodovodu.

Citace:

Citace: obrázky z Wordu

Ilustrace: <http://www.microsoft.office.com>

<http://www.google.cz/imgres?q=zdrav%C3%A1+strava&start=132&hl=cs&sa=X&tbo=d&biw=1366&bih=622&tbn=isch&tbnid=jUslr6vwEmEQdM:&imgrefurl=http://www.primoclipart.com/view-clipart/healthy-food-clip-art&docid=h1EeKiClAv24DM&imgurl=http://www.primoclipart.com/files/preview/big/398/Healthy%252520Food%252520Clip%252520Art.jpg&w=800&h=398&ei=9NTIUPf1L4Kp4ASWOYDQDw&zoom=1&iact=rc&dur=697&sig=106572754388053179243&page=6&tbnh=130&tbnw=262&ndsp=27&ved=1t:429,r:46,s:100,i:142&tx=161&ty=93>

http://www.google.cz/imgres?q=zdrav%C3%A1+strava&hl=cs&sa=X&tbo=d&biw=1366&bih=622&tbn=isch&tbnid=Thpi4kl23HC4_M:&imgrefurl=http://www.aveneta.cz/index.php%3Foption%3Dcom_content%26view%3Dcategory%26id%3D28:zdrava-strava%26layout%3Dblog%26Itemid%3D32&docid=D9xme_8IYv31UM&imgurl=http://radovan.bloger.cz/obrazky/petulabella.bloger.cz/pyramida-vyzivova.jpg&w=350&h=325&ei=YNTIULzvN-mk4AT5tCIDg&zoom=1&iact=hc&vpx=304&vpy=106&dur=504&hovh=216&hovw=233&tx=127&ty=159&sig=106572754388053179243&page=1&tbnh=140&tbnw=151&start=0&ndsp=21&ved=1t:429,r:2,s:0,i:108