

Název školy: ZŠ A MŠ ÚDOLÍ DESNÉ, DRUŽSTEVNÍ 125

Název projektu: Ve svazkové škole aktivně - interaktivně

Číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3465

Autor: Ivo Žaitlík

Tematický okruh: Duševní a tělesné zdraví - 6.ročník

Název: VY_32_INOVACE_06_Zdravá výživa

Vytvořeno: prosinec 2012

Anotace:

Materiál patří k tematickému celku Duševní a tělesné zdraví, slouží k procvičení učiva o zdravé výživě. Materiál je prezentován s využitím dataprojektoru a je doplněn výkladem a následnou diskusí s žáky na dané téma.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ZDRAVÁ VÝŽIVA



VÝŽIVA

- zásadně ovlivňuje vývoj a zdraví člověka
- zdravou výživou předcházíme nemocím
- zdravá výživa ovlivňuje tělesný růst i duševní vývoj dítěte
- zdravá výživa má zásadní vliv na dobrou kondici

POTRAVINY, NÁPOJE, ŽIVINY

- Potraviny: produkty rostlinného a živočišného původu, obsahují živiny
- Nápoje: skupina tekutin, dodávajících organismu vodu
- Živiny: látky obsažené v potravě



bílkoviny
tuky
sacharidy
minerální látky
vitamíny



ZDRAVÁ VÝŽIVA

- Ovoce - např. pomeranč, citron, ananas, grep, kiwi, borůvky, rybíz, jablko, hruška, jahody, ořechy, banán, angrešt atd.
- Zelenina - např. paprika, rajče, ředkvičky, mrkev, celer, petržel, okurek atd.
- Mléčné výrobky
- Ryby
- Tmavé pečivo



NEZDRAVÁ VÝŽIVA

- ◉ Čokoláda
- ◉ Brambůrky
- ◉ Alkohol
- ◉ Sladké nápoje
- ◉ Uzeniny
- ◉ Hranolky, krokety
- ◉ Tučné sýry
- ◉ Hamburgery
- ◉ Pizza
- ◉ Jiná mastná jídla



VYBER ZDRAVÉ POTRAVINY



PRAVIDLA SPRÁVNÉHO STRAVOVÁNÍ

- ◉ jíst pestrou stravu
- ◉ nepřejídat se
- ◉ omezit cukr
- ◉ snížit příjem soli
- ◉ denně vypít nejméně 2l tekutin
- ◉ pravidelně jíst
- ◉ k vaření a přípravě pomazánek používat pouze rostlinné tuky
- ◉ maso jíst hlavně libové, ne příliš tučné
- ◉ jíst málo smažených jídel
- ◉ Vyhýbat se alkoholu
- ◉ vybírat si potraviny s nižším obsahem sodíku

ZDROJE

- ◉ SCOTT, Bauer. *wikimedia.org* [online]. [cit. 18.1.2013]. Dostupný na WWW: http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Spoonful_of_cereal.jpg
- ◉ ČÁBALOVÁ, Dagmar; ŠEBKOVÁ, Jitka; MARKOVÁ, Hana. *Občanská výchova 7, Rodinná výchova 7*. Plzeň: Fraus, 2004, ISBN 80-7238-325-6.
- ◉ Microsoft office.com