

NÁZEV ŠKOLY: ZŠ ,Kopřivnice, Štramberská 189, příspěvková org.

AUTOR: Ing. Věra Bubíková

VYTVOŘENO:02.05.2013

NÁZEV: VY_32_Výchova ke zdraví_06_Výživa a zdraví, ZŠ praktická, 6. R - TÉMA: Zdravý životní styl ČÍSLO PROJEKTU: CZ. 1. 07 /1.4.00/21.1737



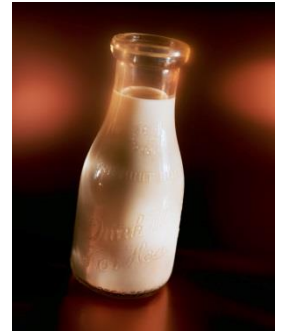
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Anotace

- DUM slouží k zopakování a procvičení učiva zaměřeného na téma zdravá strava. Během opakování a procvičování by žáci měli prokázat, že tématu porozuměli, získané znalosti dovedou vysvětlit a uplatnit v praxi.
- Pilotáží bylo ověřeno, že způsob a rozsah zpracování je pro žáky zajímavý, odpovídá jejich možnostem a schopnostem. Po zopakování a procvičení se dokážou zapojit do diskuse, vhodnou formou obhájit své názory, při nesouhlasu oponovat, vznášet doplňující dotazy.



Zásady správné výživy



- Jíme pravidelně a v menších dávkách.
- Dodržujeme pitný režim.
- Jíme pravidelně ovoce a zeleninu.
- Jídlo přizpůsobíme věku, zdravotnímu stavu a tělesné námaze.
- Omezujeme: tuky, cukry, slazené nápoje, sycené nápoje, smažená jídla, cukrovinky, uzeniny.





Nevyváženost

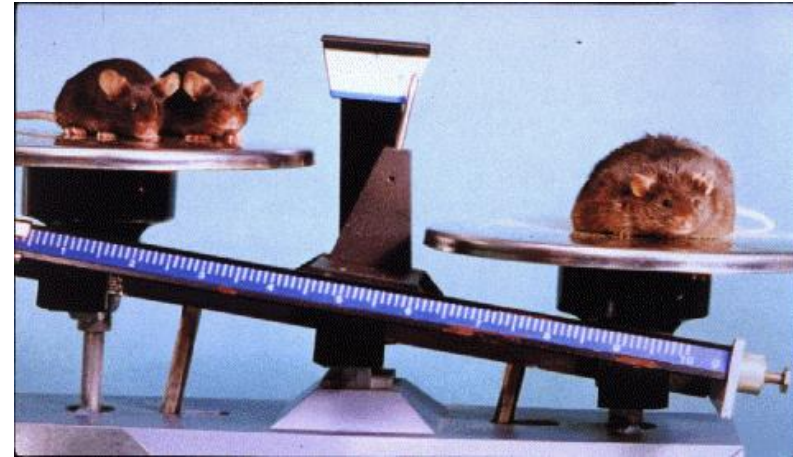


- Omezujeme se na sycené a přeslazené nápoje...
- Nejčastěji jíme uzeniny, hranolky, zákusky...
- Proč jíst pětkrát denně, když to stačí třikrát.
- Proč snídat, radši sním chipsy, čokoládu a zapiju to kolou...
- Ovoce mi moc nechutná a zeleninu už nejím vůbec.
- Přece nebudu jíst jogurty, že.
- Budu jíst jenom jednou denně, ať jsem pěkně štíhlá....
- Nepotřebuju oběd, stačí mi hamburger....



Projevy

- Zažívací problémy.
- Tloušťka – vyhublost.
- Snadná unavitelnost.
- Poruchy pozornosti.
- Lámání nehtů, padání vlasů.
- Nerovnoměrný fyzický (tělesný) i psychický (duševní) vývoj.



UŽ VÍŠ?



- Když se správně stravuji, tak jím: bonbony – jogurty – hranolky – ovoce – chipsy.
- Omezit musím: ovocný čaj – slazené a sycené nápoje – zeleninu – hamburgry.
- Jíst bych měl(a): 3krát denně – 5krát denně – kdykoliv, když mám chuť
- Napiš si správně svůj jídelníček
- Snídaně.....
- Svačina.....
- Oběd.....
- Svačina.....
- Večeře.....

Už vím!



- Když se správně stravuji, tak jím: bonbony – jogurty – hranolky – ovoce – chipsy.
- Omezit musím: ovocný čaj – slazené a sycené nápoje – zeleninu – hamburgry.
- Jíst bych měl(a): 3krát denně – 5krát denně – kdykoliv, když mám chuť
- Napiš si správně svůj jídelníček
- Snídaně: grahamový rohlík se sýrem, ovocný čaj
- Svačina: jogurt, banán
- Oběd: polévka, bramborová kaše, ryba, zeleninový salát
- Svačina: kedluben, chléb s máslem
- Večeře: těstovinový salát se zeleninou
- + ovocný čaj, voda, minerálka

Použité zdroje

- www.microsoft.office.com
- <http://www.osel.cz/index.php?clanek=745>