

8A VÝCHOVA KE ZDRAVÍ: středy 11. a 18. března 2020

Celý zápis i úkoly budou v sešitě, vše bude zkontrolováno na první hodině po nástupu do školy.

V případě dotazů mě kontaktujte na mail: polivkova@zsvyhlidka.cz

ÚKOLY:

1. Jaké je tvé oblíbené jídlo?
2. Nahlédni do tradic kuchyně jiných národů (vzpomeň si na dovolenou v zahraničí). Pokus se sestavit jídelníček tak, jak by jej sestavil příslušník vybraného národa a najdi odlišnosti od české kuchyně - napiš 5 tradičních českých jídel.

ZÁPIS:

Zdravá výživa

- strava by měla být rozmanitá, tělu má dodávat energii a musí obsahovat všechny důležité živiny
- zdravá výživa ovlivňuje tělesný růst i duševní vývoj dítěte, má zásadní vliv na dosažení dobré kondice dospělých
- výživa těhotné ženy ovlivňuje celkový vývoj nenarozeného dítěte
- náš jídelníček je ovlivněn i tradicemi národa
- potraviny nakupujeme čerstvé a kontrolujeme datum spotřeby

Látky tvořící naše tělo

- proteiny = bílkoviny: zdroj energie, obnova buněk, tvorba svalů, produkce hormonů
- sacharidy = cukry: hlavní zdroj energie
- tuky: zdroj energie, rozpouštějí některé vitamíny
- vitamíny: jsou nezbytnou složkou potravy
- minerály: podílejí se na stavbě kostí a zubů

Obecně platí

1. Denní příjem potravy:

- snídaně: 15–20 %
- dvě svačiny: 10–15%
- oběd: 30–35 %
- večeře: 20–25%

2. Denní příjem tekutin: 2,5–3 litry

3. Kdo – kolik:

- nižší dávky: menší děti, většina žen, staří lidé
- střední dávky: starší děti, těhotné a kojící ženy, většina mužů
- nejvyšší dávky: sportovci, dospívající chlapci, těžce pracující muži

Abeceda zdravé výživy

- jíst pestrou stravu, zajistit tak dostatečný a vyvážený příjem živin, vitamínů, minerálů a dalších látek
- udržovat si vhodnou tělesnou váhu
- pravidelný pohyb
- omezit konzumaci smažených a tučných jídel, snížit spotřebu uzenin a tučných mas
- konzumovat dostatečné množství zeleniny a ovoce, moučnický nahrazovat ovocem a ořechy
- jíst několikrát denně menší porce (NE 1 x za den velkou porci!)
- omezit sůl
- jídlo nehltat, ale pomalu rozkousat
- dodržovat pitný režim

Alternativní strava

- vegetariáni = nejedí maso
- vegani = nejedí žádné živočišné výrobky (maso, mléčné výrobky, vejce)
- makrobiotici = životní styl a dietní režim založený na taoistickém učení jin a jang

Důsledky:

- vegetariáni a vegani – nedostatek vitamínů B (B12 a B2) + D + železa → oslabená imunita, únava, problémy s páteří aj.
- makrobiotici – nižší vzrůst, podvýživa

Nežádoucí způsoby výživy

- nadváha – způsobena nadměrným příjmem potravy
- podvýživa – způsobena nedostatečným příjmem živin
- bulimie – porucha příjmu potravy: záchvaty přejídání a úmyslné vyzvracení
- anorexie – porucha příjmu potravy: snaha úmyslně snížit hmotnost (odmítá potravu)