



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křižíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_ZAD_VPP_1_03
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	21. 9. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – zásady správné výživy.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o zásadách správné výživy. Po malé anketě o vlastním jídelníčku může následovat debata o kvalitě stravování v rodinách žáků, a o tom, co všechno podporuje zdravý způsob života.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Žďánská, I.: <i>Vaření pro 2. stupeň speciálních škol</i> . Praha: Septima, 1992 ISBN 80-85801-12-4.

Zásady správné výživy

Správnou výživou podporujeme zdravý vývoj organismu. Podávaná strava by měla být pestrá, vyvážená (kvalitní suroviny, ovoce, zelenina, bílé maso, mléčné výrobky, celozrnné pečivo), časově rozdělená během celého dne, přizpůsobená věku, pohlaví a ekonomické situaci rodiny.

1. Malá anketa o správné výživě. Odpověz na následující otázky:

☀ Co většinou snídáš?

☀ Jak často jíš čerstvou zeleninu a ovoce?

☀ Které druhy ovoce a zeleniny ti chutnají nejvíce?

☀ Jaké nápoje piješ nejčastěji?

☀ Kolikrát týdně jíš celozrnné pečivo?

☀ Chodíš často do cukrárny?

☀ Přisluješ si pokrmy na talíři?

☀ Máš rád ryby?

☀ Kolikrát za den jíš?

☀ Jak často nakupuješ u stánku s rychlým občerstvením?

2. Z následujících pojmů vyber a podtrhni červeně, co prospívá našemu zdraví.

levné potraviny se sladidly a barvivem přiměřený pohyb na čerstvém vzduchu
nedostatek odpočinku správná (zdravá) výživa špína veselá nálada kouření
čistota kolem nás dostatek relaxace alkohol nedostatek pohybu
dobří kamarádi nečisté životní prostředí dostatek ovoce a zeleniny

3. Napiš, jak rozumíš těmto zásadám správné výživy:

☺ jíme pravidelně vícekrát za den, ale v menších dávkách a nezapomínáme na pitný režim

☺ jídlu věnujeme dostatek času

☺ nepřejídáme se

☺ solíme a kořeníme s mírou

☺ omezujeme spotřebu cukru a sladkostí

☺ alkoholické nápoje nepijeme vůbec, nebo jen v malém množství

☺ dbáme na to, aby strava pěkně vypadala, byla chutná, nezávadná, dobře stravitelná

☺ potravinami nikdy neplýtváme

Poslední zásada správné výživy zní:

☺ jíme hodně čerstvého ovoce a zeleniny, mléčných výrobků, ryb, celozrnného pečiva

4. Napiš příklad zdravé svačiny podle zásady správné výživy (viz. poslední zásada)