



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



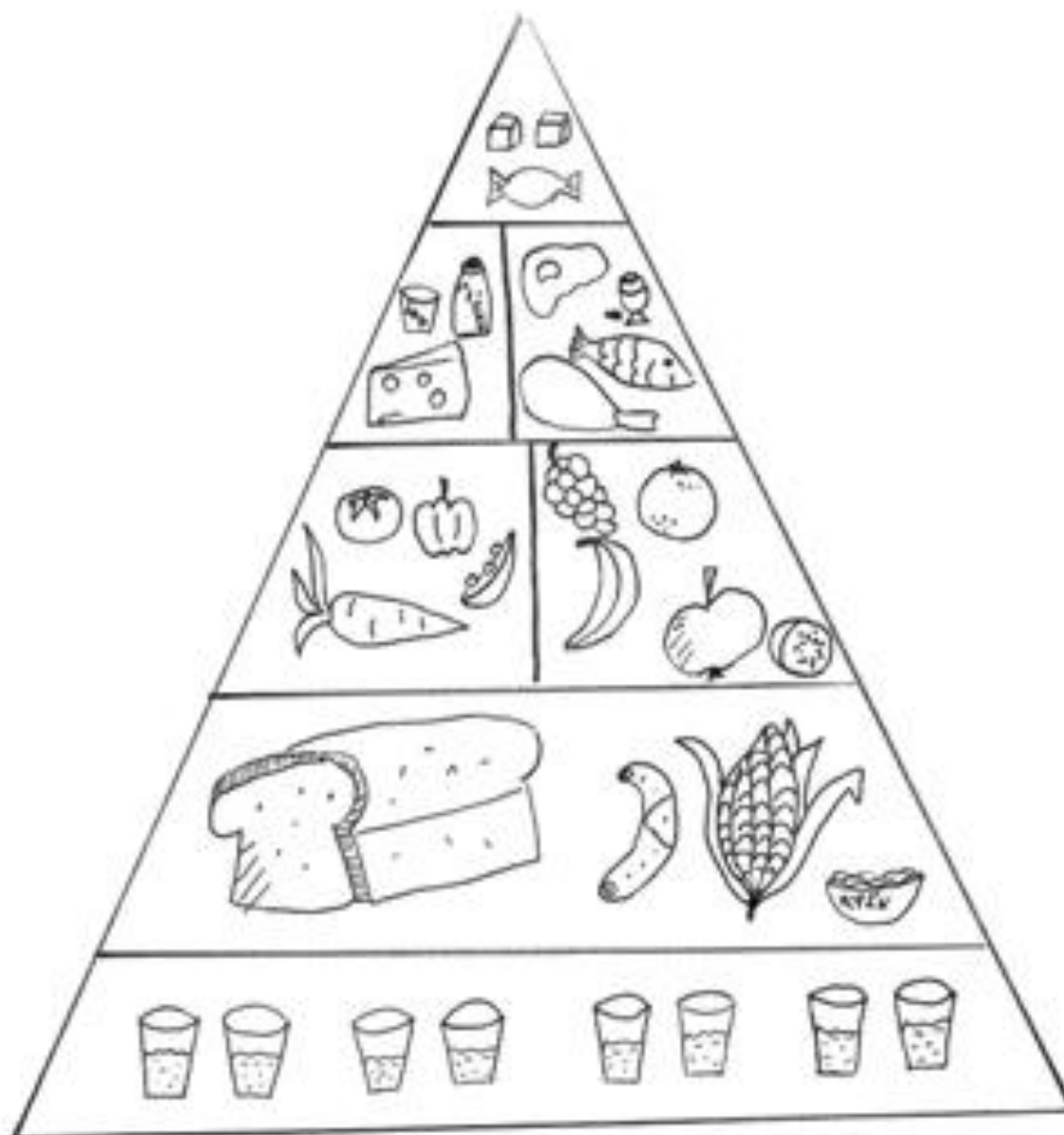
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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_04
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	27. 9. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu - racionální výživa.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o potravinové pyramidě, o potravinách vhodných pro racionální stravu a pokusí se sestavit jídelníček dle zásad racionální výživy.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	

Racionální výživa

1. Vybarvi potraviny v potravinové pyramidě. Ke každému okénku dopiš počet porcí za den. U nápojů napiš množství v litrech za den.



Za racionální neboli správnou výživu považujeme takovou výživu, která prospívá našemu zdraví. Každý živý organismus potřebuje ke svému zdravému růstu, správnému vývoji a k zajištění dobrých tělesných funkcí přísun mnoha látek. K nim patří *bílkoviny, nerostné látky, vitamíny, vláknina*.

2. Potraviny, které bys měl jíst denně, podtrhni červeně. Potraviny, které bys měl jíst jednou až třikrát týdně, podtrhni modře a potraviny, které můžeme jíst jen výjimečně, podtrhni zeleně.

Ryba, čokoláda, voda, jogurt, maso, brambory, párky, zákusky,
ovoce, sladké nápoje, celozrnné pečivo, tvaroh, rýže, bonbóny, mléko,
ovocné šťávy, čočka, sýr, zelenina, bylinkový čaj, hranolky, mýsli,
knedlíky, vejce, maso.

3. Napiš, jak by měla vypadat zdravá snídane včetně pitného režimu.