



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_2_04
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	2
datum vytvoření	1. 10. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – výživa těhotných žen.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o výživě nastávajících maminek, o potřebě kyseliny listové a jiných důležitých živinách a vitamínech.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Fenwicková, E.: <i>Velká kniha o matce a dítěti</i> . Bratislava: Perfekt, 2003 ISBN 80 – 8046 – 244 - 5

Výživa těhotných žen

Zdrojem výživy plodu je jeho matka. Proto je velice důležité, jak se těhotná žena stravuje. Nemusí jíst za dva, ale strava by měla být pestrá a vyvážená. Těhotná žena by měla jíst hodně syrového ovoce a zeleniny, omezit sladká, velmi slaná a kořeněná jídla.

1. Podtrhni červeně, které potraviny jsou vhodné pro těhotnou ženu.

šlehačkový dort	jablko	lovecký salám	zeleninový salát	
zapečená brokolice	hranolky s tatarkou	niva	čočková polévka	
losos	špenát	šampaňské	libové hovězí maso	párek v rohlíku
tvářohová pomazánka	vlašský salát	celozrnné pečivo	polotučný sýr	
syrová zelenina	coca cola	lískové oříšky		

Nejdůležitější součásti stravy těhotné ženy jsou:

Kyselina listová je vitamin skupiny B potřebný pro rozvoj centrální nervové soustavy dítěte. V prvních třech měsících těhotenství potřebuje žena 3x více kyseliny listové než obvykle. Užívání kyseliny listové v těhotenství zabrání vzniku vad centrální nervové soustavy, např. rozštěp páteře.

2. Napiš, které potraviny obsahují kyselinu listovou

Vápník je důležitý pro zdravý růst kostí a zubů dítěte. V těhotenství by měla žena mít 2x více vápníku než je doporučená denní dávka.

3. Napiš, které potraviny obsahují vápník.

Bílkoviny jsou důležité pro zdravý růst svalů a orgánů dítěte.

4. Napiš, které potraviny obsahují bílkoviny.

Vitamin C pomáhá při tvorbě silné placenty a zvyšuje odolnost vůči infekcím a napomáhá absorbovat železo.

5. Napiš, které potraviny obsahují vitamin C.

Železo je potřeba při krve tvorbě dítěte. Vstřebávání železa usnadňuje vitamin C, zatímco čaj a káva tomu brání.

6. Napiš, které potraviny obsahují železo.

Vláknina zabraňuje zácpě, která trápí většinu budoucích maminek.

7. Napiš, které potraviny obsahují vlákninu.

Pitný režim – dostatečný příjem tekutin je v těhotenství důležitý. Udrží ledviny v dobrém stavu a zabraňuje zácpě.

8. Napiš množství tekutin, které by měla budoucí maminka vypít, a uveď příklad.

Cukry jsou důležité před porodem. Jsou energií pro plod i svalovou práci matky (samotný porod). Vhodné jsou jednoduché (rychle vstřebatelné) cukry.

9. Napiš, které potraviny obsahují rychle vstřebatelné cukry.

Jsou potraviny, které by měla budoucí maminka ze svého jídelníčku úplně vynechat nebo je jíst jen v omezeném množství. Jejich konzumace plodu škodí.

10. Napiš příklad těchto potravin.

11. Sestav menu zdravého obědu, včetně pitného režimu pro budoucí maminku.