



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_17
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	2
datum vytvoření	11. 3. 2013
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – léčebná výživa – diety.
metodická poznámka	Žáci si procvičí a upevní obecné informace o dietním stravování, o potravinách vhodných i nevhodných při léčebné výživě.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Marádová,E.: <i>Rodinná výchova- Výživa a příprava pokrmů.</i> Praha:Fortuna1992 ISBN80-7168-007-9

Léčebná výživa – diety

Pro člověka oslabeného nemocí není obvyklá strava vhodná. Nemocným proto připravujeme stravu zvláštního složení - **dietu**, která je dobře stravitelná, chutná a kvalitní. Nesmí však zatěžovat organismus. Diety omezují ostré koření (papriku, pepř, ocet, cibuli, česnek) a nahrazují je jemnějším kořením (kopr, petržel, kmín, citron).

- 1. Velký význam má časové rozdělení diet a pravidelné podávání jídla. Dietní strava je rozdělena na 5 až 6 denních dávek: snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře a druhá večeře. Napiš celodenní jídelníček pro člověka, který drží diabetickou dietu, a nezapomeň na pitný režim.**

Snídaně:

Svačina:

Oběd:

Svačina:

Večeře:

Večeře II:

Základní diety:

- ♥ Tekutá dieta - po operacích trávicího ústrojí
- ♥ Dieta s omezením tuku - nemocí se slinivkou nebo nemocí žlučníku
- ♥ Redukční dieta- vylučuje cukr, tuk a je vhodná pro obeztní a diabetiky (cukrovka)
- ♥ Diabetická dieta - rozděluje jídlo do 6 dávek a zabezpečuje trvalý přísun potravy.
- ♥ Bezlepková dieta - při nemocech tenkého střeva.

2. K jednotlivým druhům jídel přiřaď vhodnou dietu:

Druhy diet: bezlepková, diabetická, redukční, dieta s omezením tuku, tekutá.

- ◀ hovězí vývar
- ◀ dušené rybí filé s vařenou rýží a zeleninou
- ◀ vařené hovězí maso s dušenou zeleninou
- ◀ dušený králík s bramborovou kaší a zelný salát
- ◀ pstruh na másle s kukuřičnými plackami a listovým salátem

3. Červeně podtrhni obrázky potravin, které nepatří do dietního stravování.

