

## Zdravá výživa – 8. Třída

1)

*Téma:* Zdravá výživa, vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka

*Počet hodin:* 2 vyučovací hodiny (2 x 45 minut)

*RVP – zařazení:* Člověk a zdraví

*Kompetence:* k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

*Mezi předmětové vztahy:* přírodopis, český jazyk, chemie, matematika, dějepis, výtvarná výchova

*Cíl:* seznámení se získáváním potravy a se stravováním  
poučení o vlivu výživy a způsobu stravování na zdraví člověka  
seznámení s potravní pyramidou a s vhodným složením stravy

2)

*Téma:* Zpracování a využívání potravin lidským tělem

*Počet hodin:* 2 vyučovací hodiny (2 x 45 minut)

*RVP – zařazení:* Člověk a zdraví

*Kompetence:* k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

*Mezi předmětové vztahy:* přírodopis, chemie, výtvarná výchova, český jazyk

*Cíl:* připomenutí trávicí soustavy, trávení  
seznámení se, se základními živinami

3)

*Téma:* Zdravé a nezdravé

*Počet hodin:* 2 vyučovací hodiny (2 x 45 minut)

*RVP – zařazení:* Člověk a zdraví

*Kompetence:* k učení, k řešení problémů, komunikativní, sociální a personální, občanské

*Mezi předmětové vztahy:* přírodopis, matematika, český jazyk

*Cíl:* vysvětlení následků nedostatku jídla nebo přejídání  
připomenutí a poučení o poruchách příjmu potravy  
seznámení a vysvětlení pojmu Body Mass Index  
seznámení s možností alternativní výživy, její klady a zápory

## 1) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	Pomůcky poznámky
<b>Úvod</b>	<p><i>Úvod</i> - seznámení s tematickým celkem – zdravá výživa, prohlédnutí celku v učebnici.</p> <p><i>Motivační část</i> - využití úvodního textu – str. 98 (Fraus, Učebnice pro 8. třídu)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- diskuse na téma získávání potravy a stravování</li> <li>- diskuse o významu potravy – důležitost, potřeba, prospěšnost</li> </ul>	práce s textem  diskuse	hrom. výuka	15 + 5	-učebnice
<b>Hlavní část</b>	<p><i>Expozice</i> - význam správného a zdravého stravování</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zdroje zdravé potravy</li> <li>- složení správné stravy, složky potravy, energetická hodnota</li> <li>- jak vypadá vyvážená strava, jak vypadá nevyvážená strava</li> <li>- potravinová pyramida, k čemu slouží, z čeho se skládá</li> </ul> <p><i>Fixace</i> - napsání univerzálního zdravého jídelníčku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vypočítání energetické hodnoty vytvořeného jídelníčku</li> <li>- vytvoření potravinové pyramidy – podle výstřížků z časopisů</li> </ul>	výklad    práce s textem  práce s obr.  produkč.	hrom. výuka   skupin výuka	25 + 35	- učebnice - sešit - výstřížky z časopisu - kalkulačka - papír A4 - fixy - pastelky - lepidlo
<b>Shrnutí</b>	<p><i>Závěr</i> - shrnutí, co nového se o zdravém stravování dozvěděli</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jaké změny ve svém jídelníčku udělají</li> <li>- domácí úkol - připravit výstřížky potravin</li> <li>- připravit výstřížky částí trávicí soustavy</li> </ul>	rozhovor	hrom. výuka	5 + 5	

## 2) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	Pomůcky poznámky
Úvod	<p>Úvod - zopakování probrané látky z minulé hodiny (Zdravá výživa, vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka)</p> <p>Motivace - cesta sousta, vytvoření obrázku trávicí soustavy za pomoci obrazového atlasu lidského těla</p>	<p>rozhovor</p> <p>produkč.</p>	<p>hrom. výuka</p> <p>skup. výuka</p>	<p>5 + 10</p>	<p>- papír</p> <p>- obrázky</p> <p>- lepidlo</p> <p>- fixy</p> <p>- atlas</p>
Hlavní část	<p>Expozice - kontrola vytvořeného obrázku trávicí soustavy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- anatomie trávicí soustavy, jednotlivé orgány a jejich funkce</li> <li>- základní živiny potřebné pro život a jejich funkce (cukry, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky, voda)</li> </ul> <p>Fixace - pracovní list - živiny</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- viz příloha č. 1</li> </ul>	<p>výklad</p> <p>rozhovor</p> <p>práce s textem</p>	<p>hrom. výuka</p> <p>individ. výuka</p>	<p>35 + 25</p>	<p>- obrazová tabule</p> <p>trávicí soustavy</p> <p>- učebnice</p> <p>- sešit</p> <p>- pracovní list</p>
Shrnutí	<p>Závěr - kontrola pracovního listu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- shrnutí informací o trávicí soustavě</li> </ul>	<p>rozhovor</p>	<p>hrom. výuka</p>	<p>5 + 10</p>	

### 3) Rozpracování scénáře

Fáze hodiny	Činnosti vedoucí k naplnění výukových cílů	metoda	forma	čas	Pomůcky poznámky
Úvod	<p>Úvod - představení tématu v učebnici</p> <p>Motivace – diskuse nad obrázky ze str. 103 (Fraus, Učebnice pro 8. třídu)</p>	výklad  diskuse	hrom. výuka	5 + 10	- učebnice
Hlavní část	<p>Expozice - co je to podvýživa, co je to obezita, jak vznikají, jak jim předejít, jak je léčit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poruchy příjmu potravy - co je to, prevence, léčba</li> <li>- Body Mass Index = BMI, co je to, jak se počítá, k čemu je dobrý</li> <li>- alternativní výživa, co je to, které alternativy známe, klady a zápory</li> </ul> <p>Fixace - vypočítání osobního BMI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- vypracování tabulky na str. 104 (Fraus, Učebnice pro 8. třídu)</li> </ul>	výklad       produkč.  práce s textem	hrom. výuka   individ.  skup.	30 + 30	- sešit - učebnice
Shrnutí	<p>Závěr - kontrola skupinové práce</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- shrnutí tématu</li> </ul>	rozhovor	hrom. výuka	10 + 5	

Pracovní list – 8. Třída  
Živiny

Jméno: \_\_\_\_\_

datum: \_\_\_\_\_

---

**1. Uvedené potraviny rozděľ na zdroje cukrů, tuků a bílkovin:**

tavený sýr    vaječný bílek    maso    mouka    slunečnicový olej  
ovoce    rýže    vlašské ořechy    mléko    luštěniny

CUKRY: .....

TUKY: .....

BÍLKOVINY: .....

**2. K pravdivému tvrzení napište ANO, k nepravdivému tvrzení napište NE.**

- a) K základním živinám patří cukry, tuky a nukleové kyseliny. ....
- b) Správně vyvážená strava by měla obsahovat asi čtvrtinu tuků. ....
- c) Vlákna podporuje správnou činnost žaludku. ....
- d) Bílý cukr, kterým si sladíme čaj, je sacharóza. ....

**3. V textu o bílkovinách zakroužkujte správné slovo z nabízené dvojice.**

Bílkoviny jsou základní **energetickou/stavební** látkou buněk v těle. Jsou zdrojem důležitých **aminokyselin/nukleových kyselin**. Správně vyvážená strava by měla obsahovat asi **15 %/60 %** bílkovin.

**4. Kolik litrů vody bychom měli denně vypít?**

- a) asi 0,5 l                      b) asi 2 l                      c) asi 6 l                      d) nemusíme pít vůbec

**5. Spojte čarami správné dvojice: vitamín – jeho zdroj.**

- |    |                      |
|----|----------------------|
| A  | zelené části rostlin |
| B1 | černý rybíz          |
| C  | kvasnice             |
| K  | vaječný žloutek      |

### 6. Doplňte text o vodě.

Voda tvoří podstatnou část našeho ..... Většina chemických reakcí probíhá ve vodě – voda je totiž důležitým ..... Voda také zajišťuje rozvod neboli ..... látek po těle a podílí se také na termoregulaci neboli udržování stále tělesné .....

**7. K uvedeným charakteristikám napište, zda se týkají vitamínů (V) či minerálních látek (ML).** (Vycházejte z informací v učebnici. Pokud usoudíte, že jsou možné obě odpovědi, запиšte obě dvě.)

- a) Těhotné ženy jich potřebují více. ....
- b) Podílí se na stavbě zubů. ....
- c) Jsou rozpustné v tucích nebo ve vodě. ....
- d) Dospívající jich potřebují více. ....
- e) Patří k nim například soli draslíku a vápníku. ....
- f) Získáme je hlavně z ovoce a zeleniny. ....

**Autorské řešení pracovního listu:**

1. Cukry: mouka, rýže, ovoce

Tuky: máslo, slunečnicový olej, vlašské ořechy

Bílkoviny: tavený sýr, vaječný bílek, mléko, luštěniny

2. a) NE b) ANO c) NE d) ANO

3. stavební, aminokyselin, 60%

4. b)

5. A – vaječný žloutek K – zelené části rostlin B1 – kvasnice C – černý rybíz

6. těla, rozpouštědlem, transport, teploty

7. a) vitamíny (i minerální látky)

b) minerální látky (i vitamíny)

c) vitamíny

d) vitamíny (i minerální látky)

e) minerální látky

f) vitamíny