

Aneta Krahulcová

**Téma: Vliv výživy na zdravotní stav lidí**

Ročník: 6.

Hodinová dotace: 1 hodina

RVP – poloha tématu: Člověk a zdraví

Klíčové kompetence –

- Poznávání zdraví jako nejdůležitější životní hodnoty
- Poznávání člověka jako biologického jedince závislého v jednotlivých etapách života na způsobu vlastního jednání a rozhodování.
- Získávání základní orientace v názorech na to, co je zdravé a co může zdraví prospět, i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- Využívání osvojených preventivních postupů pro ovlivňování zdraví v denním režimu, k upevnování způsobů rozhodování a jednání v souladu s aktivní podporou zdraví v každé životní situaci i k poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- Aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i v obci.

Mezipředmětové vztahy - biologie, tělesná výchova

Úvod:

Výživa je neodmyslitelnou součástí života každého z nás, proto by si žáci měli vytvořit představu o důsledcích nevhodného příjmu potravy a sedavého způsobu života. Vše co zkonsumujeme, se stává součástí našeho těla. Je důležité si uvědomit, že výživa a zdravý životní styl nás ovlivňuje jak po fyzické stránce tak po psychické. Výživa je dobrým pomocníkem a sluhou, ale ne pánem. Nevhodný příjem potravy jak po kvantitativní, ale i po kvalitativní stránce může vyústit v život ohrožující zdravotní stav. Současný životní styl lidí žijících v rozvinutých zemích se vyznačuje nedostatkem tělesné práce, pohybu, častými psychickými stresy, kouřením a je doprovázen nadbytkem velmi snadno dostupných a energeticky bohatých potravin. Tyto faktory negativně ovlivňují zdraví jedince i celé populace. Nevhodný příjem potravy je dáván do souvislosti se vznikem civilizačních chorob. Obezita a nemoci s ní související jsou jedním z hlavních zdravotních problémů v populaci České republiky.

Expozice:

- Seznámit žáky se základními pojmy vztahujícími se k výživě a životnímu stylu – úkol č. 1
- Vysvětlit vliv výživy na zdravotní stav. Posouzení vlivu neadekvátního příjmu potravy na vznik civilizačních chorob, ale i dalšího extrému podvýživy (respektive naznačit možný vznik PPP) – úkol č. 4
- Dokázat vybrat potraviny prospěšné lidskému zdraví. Orientovat se ve struktuře potravinové pyramidy a uvědomit si skladbu jídla v průběhu dne - úkol č. 2
- Vytvoření postojů k výchově ke zdravému životnímu stylu a aplikovat nabyté vědomosti do běžného života. Schopnost kriticky posoudit své přednosti a slabiny ve způsobu stravování a životního stylu a navrhnout vhodnou kompenzaci uvědoměných slabin – úkol č. 3 a domácí úkol viz. fixace
- Připomenout důležitost pravidelné sportovní aktivity.

Fixace:

Fixace učiva bude probíhat formou vypracování pracovního listu (úkol č. 1,2,3,4). Bude vedena diskuze na téma „Jak reklama ovlivňuje mé rozhodnutí při výběru potravin?“ Zadání domácího úkolu: zapsat si svou stravu v průběhu jednoho dne, zamyslet se nad eventuelními nedostatky a pokusit se o jejich nápravu.

### **Použitá literatura**

JANOŠKOVÁ, D. *Občanská výchova s blokem rodinná výchova : Příručka učitele pro 6. ročník ZŠ a primu víceletého gymnázia*. Plzeň : Fraus, 2004. 199 s. ISBN 80-7238-257-8.

JANOŠKOVÁ, D. *Občanská výchova s blokem rodinná výchova : Učebnice pro 6. ročník ZŠ a primu víceletého gymnázia*. Plzeň : Fraus, 2004. 130 s. ISBN 80-7238-207-1.

<http://gastronomie-recepty.studentske.cz/2008/08/poivatiny.html>

[http://www.cpkp.cz/evropskyobcan/manual/pdf/schvalena\\_verze\\_rvpvz.pdf](http://www.cpkp.cz/evropskyobcan/manual/pdf/schvalena_verze_rvpvz.pdf)

<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva.html>

<http://zdravi.foodnet.cz/cze/pages/potravinova-pyramida>

<http://kolecko.blog.cz/0701/hlad-a-obezita>

## Pracovní list – Vliv výživy na zdravotní stav lidí

1. Úkol: Spoj jednotlivé pojmy s jejich vysvětlením. Výsledky opiš na řádky pod tabulkou.

VÝŽIVA	Poživatiny, které člověk z výživového hlediska nutně nepotřebuje, pouze nám rozšiřují jídelníček nebo ochucují pokrmy.
POKRM	Speciálně sestavený jídelníček s pokrmy odpovídajícím zdravotním požadavkům. (např. žlučňíková...).
POCHUTINY	Kuchyňsky upravené potraviny (např. polévka, omáčka).
JÍDLO	Sestava pokrmů podávaná v určitou denní dobu (např. snídaně, oběd).
ŽIVINY	Návod k přípravě pokrmu.
POŽIVATINY	Dodává nám energii nutnou k životu a potřebné živiny atd.
POTRAVINY	Látky, které potřebujeme a přijímáme pro svoji výživu a vývoj (patří mezi ně sacharidy, bílkoviny, tuky).
DIETA	Vše co jíme (požíváme), jedná se o veškeré jídlo. Dělí se na potraviny, pochutiny a nápoje.
RECEPT	Poživatiny důležité pro denní výživu člověka. Dělíme na živočišné a rostlinné.

VÝŽIVA - \_\_\_\_\_

ŽIVINY - \_\_\_\_\_

POŽIVATINY - \_\_\_\_\_

POTRAVINY - \_\_\_\_\_

POCHUTINY - \_\_\_\_\_

DIETA - \_\_\_\_\_

JÍDLO - \_\_\_\_\_

POKRM - \_\_\_\_\_

RECEPT - \_\_\_\_\_