

**Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup**

Název vzdělávacího materiálu	<b>Správné stravování</b>
Anotace	Pracovní list vysvětluje pojmy z výživy a stravování.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák se naučí rozlišovat základní druhy potravin a třídít je na vhodné a méně vhodné z hlediska zdraví.
Třída	6. – 7. ročník



## 1. Správná strava

Strava, kterou jíme, ovlivňuje naše zdraví. Víš, co přesně znamená pojem strava? K uvedeným charakteristikám přiřaď správný pojem z následující nabídky: jídelníček, jídelní lístek, jídlo, pokrm, strava.

1. seznam podávaných pokrmů (v restauraci) \_\_\_\_\_
2. sestava pokrmů, podávaná v určitou dobu \_\_\_\_\_
3. kuchyňsky upravené potraviny \_\_\_\_\_
4. plán stravy na určité časové období \_\_\_\_\_
5. množství, skladba a rozvržení potravy během dne \_\_\_\_\_

## 2. Minitest o stravování



Zakroužkuj správnou odpověď:

1. Kolik jídel denně bychom měli sníst? a) 3                      b) 5                      c) 6
2. Kolik procent z celkového denního množství potravy tvoří snídaně? a) 10 %                      b) 20 %                      c) 30 %
3. Kolik litrů tekutin bychom měli vypít? a) 1 – 2                      b) 2 – 3                      c) 3 – 4
4. Kolik je základních živin? a) 3                      b) 4                      c) 5
5. Kolik má dospělý člověk zubů? a) 20                      b) 34                      c) 32

(čerpáno z: Marádová E., Výchova ke zdraví – pracovní sešit, upraveno)

## 3. Vhodné a méně vhodné potraviny

Rozlišujeme dvě základní skupiny potravin \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
původu.



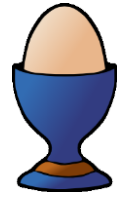
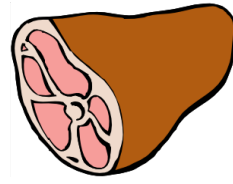
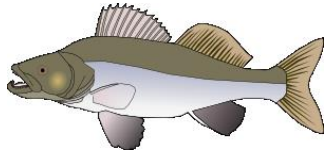
Za každou potravinu napiš, do které ze dvou skupin patří. Pak je roztríd' na potraviny vhodné a na potraviny méně vhodné. Vhodné podtrhni zeleně a méně vhodné červeně.

jablko	kuře	nízkotučný jogurt	brambory
tučné maso	párky	čokoláda	libové hovězí
těstoviny	máslo	mrkev	hranolky
sýr	celozrnný chléb	rýže	rybí filé
zelenina	džus	mléko	olej

## 4. Co do řady nepatří?

Vyber vždy jeden obrázek, který nepatří do řady a škrtni ho:



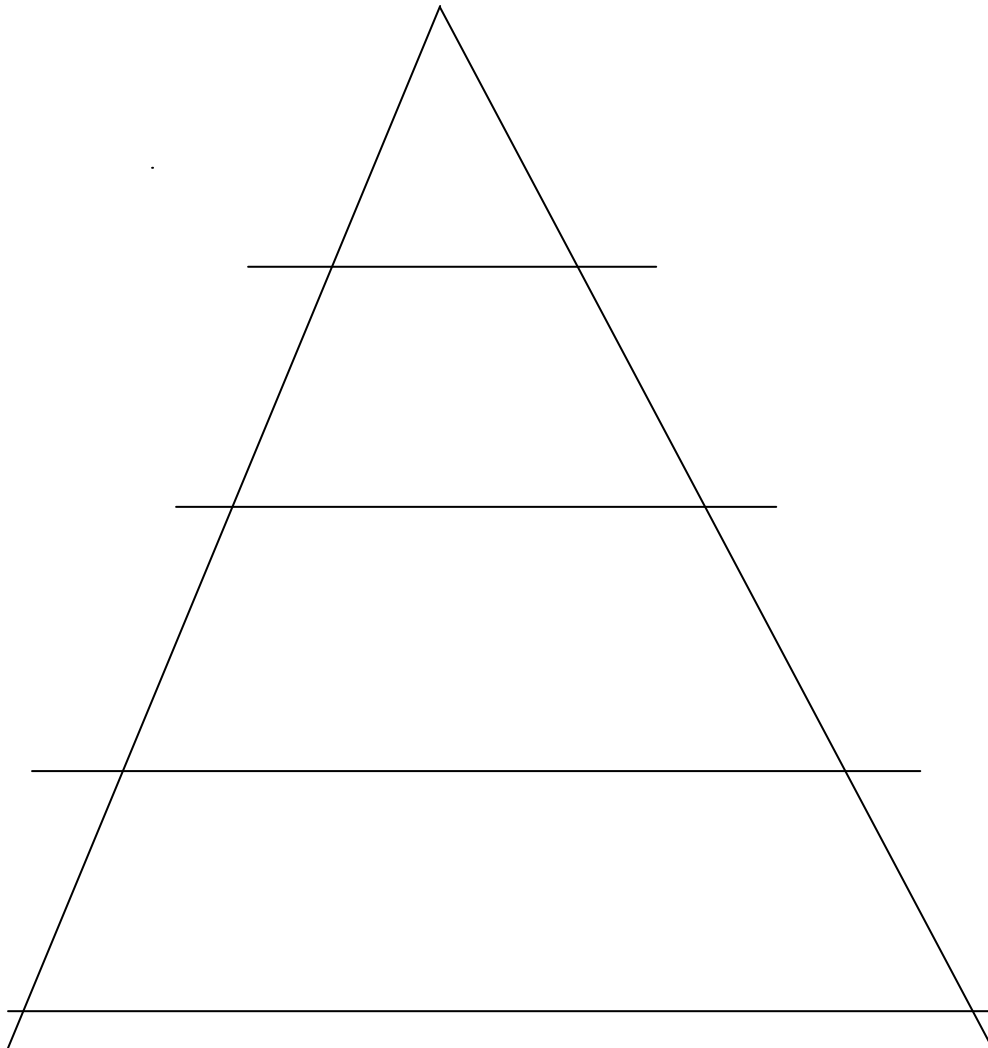


## 5. Potravinová pyramida



Potravinová pyramida znázorňuje optimální rozložení potravin, ale i jejich doporučené množství a vzájemný poměr všech druhů v jídelníčku. Platí pravidlo, že potravin, které jsou na základně pyramidy bychom měli jíst (více / méně) a potravin, které jsou na vrcholu pyramidy bychom měli jíst (více / méně). V poslední větě škrtni, co se nehodí.

Zapiš do jednotlivých pater pyramidy všechny potraviny z úkolu 3.



## Řešení

### 1. Správná strava

- 1.seznam podávaných pokrmů (v restauraci = **jídelní lístek**)
- 2.sestava pokrmů, podávaná v určitou dobu = **jídlo**
- 3.kuchyňsky upravené potraviny = **pokrm**
4. plán stravy na určité časové období = **jídelníček**
5. množství, skladba a rozvržení potravy během dne = **strava**

### 2. Minitest o stravování

1. B, 2. B, 3. B, 4. A, 5. C

### 3. Vhodné a méně vhodné potraviny

Rozlišujeme dvě základní skupiny potravin **rostlinného** a **živočišného** původu.

<u>jablko</u> R	<u>kuře</u> Ž	<u>nízkotučný jogurt</u> Ž	brambory R
tučné maso Ž	párky Ž	čokoláda R i Ž	<u>libové hovězí</u> Ž
<u>těstoviny</u> R	máslo Ž i R	<u>mrkev</u> R	hranolky R
<u>sýr</u> Ž	<u>celozrnný chléb</u> R	<u>rýže</u> R	<u>rybí filé</u> Ž
<u>zelenina</u> R	džus R	<u>mléko</u> Ž	olej R

### 4. Co do řady nepatří?

škrtnout: **ananas – neroste u nás, hranolky – jsou jako jediné rostlinného původu, jsou nezdravé**

### 5. Potravinová pyramida

Platí pravidlo, že potravin, které jsou na základně pyramidy bychom měli jíst **více** a potravin, které jsou na vrcholu pyramidy bychom měli jíst **méně**.

Zapiš do jednotlivých pater pyramidy všechny potraviny z úkolu 3.

1. patro = základna: **těstoviny, celozrnný chléb, rýže,**
2. patro: **jablko, zelenina, mrkev,brambory,**
3. patro: **sýr,kuře, párky, nízkotučný jogurt, mléko, libové hovězí, rybí filé,**
4. patro = vrchol: **tučné maso, máslo, čokoláda, hranolky, olej**

## **Zdroje obrázků:**

NEZNÁMÝ AUTOR. Note Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=281>>

NEZNÁMÝ AUTOR. Paint Clip Art [cit. 2012 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=299>>

OCAL. Question Mark clip art [cit. 2011-15-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10842.html>>

OCAL. Apple clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <http://www.clker.com/clipart-3982.html>

OCAL. Green Pear clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3990.html>>

OCAL. Pineapple clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3998.html>>

OCAL. Grape clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3988.html>>

OCAL. Prune clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3999.html>>

OCAL. Milk (b And W) clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3922.html>>

OCAL. French Fries clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-french-fries-4.html>>

OCAL. Big Fish Candat Animal clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10089.html>>

OCAL. Whole Ham clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10022.html>>

OCAL. Egg Egg Cup clip art [cit. 2011-28-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-4066.html>>