

Kód: _____

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Výživa – Živiny
Anotace	Pracovní list týkající se základních a dalších druhů živin důležitých pro organismus, seznamuje žáka i s důsledky jejich nedostatku.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák pochopí důležitost všech živin pro lidský organismus. .
Ročník	6. – 7. ročník

1. Živiny

„Nežijeme proto, abychom jedli, ale jíme proto, abychom žili“



Přijímání potravy je nedílnou součástí našeho každodenního života. Strava - tedy vše, co člověk může jíst a pít, poskytuje tělu nejen energii, ale i látky nezbytné pro obnovu a udržování funkcí buněk, tkání a orgánů. Tyto důležité látky, které jsou součástí potravy se nazývají živiny.

Přečti zrcadlový text. Ve čtení postupuj zprava doleva. Každou větu přepiš na vedlejší linku ve správném znění.

.ydirahcas a ynivoklíb, ykut uosj yniviž índalkáz. _____

aninkálv a yktál ínlárenim, ynímativ uosj yniviž íšlaD. _____

.yvartop z taváksíz ísum ej otorp a, tířovtyv, yktál otyt ežákodeńomas is olěT _____

.elět mélec v kěňub od ynědávzor a evrk od omířp **ynávobrosba** uosj yvartop z yniviž. _____

2. Význam pojmů (Co je co...)



Spoj pojem s jeho významem. Pojmy z levého sloupce přepiš na linky v pravém sloupci pod sebe podle abecedy a získáš správné dvojice.

VITAMÍNY	_____	důležité pro růst a tvorbu nových buněk
TUKY	_____	podporují růst, vývoj a regeneraci organismu
VLÁKNINA	_____	hlavní zdroj energie pro činnost svalů
SACHARIDY	_____	slouží jako dlouhodobá zásobárna energie,
MINERÁLNÍ LÁTKY	_____	široké využití, označují se tiskacími písmeny
BÍLKOVINY	_____	napomáhá trávení i vylučování zbytků potr.

Bílkoviny najdeme ve všech druzích masa, v mléčných výrobcích, ve vejcích, ale také v obilninách nebo luštěninách. Sacharidy bychom zjednodušeně mohli rozdělit na cukry a škroby. Cukry jsou obsaženy ve všem sladkém. Zdrojem škrobů jsou brambory, ovoce, zelenina a těstoviny. Potraviny bohaté na tuky jsou zejména hovězí a vepřové maso, sádlo, máslo, vejce a mléko.

3. Když živiny chybí



Doplň vhodné názvy živin, pomlčky naznačují přesný počet písmen.

Nedostatek _ _ _ _ _ způsobuje zpomalení růstu a tělesného vývoje, snížení obranyschopnosti organismu i poruchy nervového systému.

_____ patří také mezi důležitý zdroj energie. Jejich nedostatek má negativní dopad hlavně na v **centrální nervový systém**. Vede ke snížení schopnosti soustředění, učení, ale i vidění. Při nedostatečném příjmu v době dospívání může docházet u děvčat k poruchám či úplnému vymizení menstruace.

I _____ naše tělo nezbytně potřebuje, protože jsou hlavním zdrojem energie při **fyzické** námaze, ale i minerálních látek, vitaminů a vlákniny. Nedostatek energie, kterou tato živina dodává, způsobuje celkové oslabení, malátnost, vyčerpanost a únavu. Nedostatek _____ a _____ může vést k mnoha problémům jako např. špatné hojení ran, narušení **imunity** - zvýšený výskyt **infekčních onemocnění**

Nedostatečné množství _____ má za následek problémy s vyprazdňováním a větší ohrožení infekčními nemocemi.

(Čerpáno z Carroll, S., Smith, T. Rodinná příručka zdravého života, upraveno)

Vypiš z textu všechna zvýrazněná slova a vysvětli, co znamenají.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Řešení

1. Živiny

Přečti zrcadlový text.

Základní živiny jsou tuky, bílkoviny a sacharidy.

Další živiny jsou vitamíny, minerální látky a vláknina.

Tělo si samo nedokáže tyto látky vytvořit, a proto je musí získávat z potravy.

Živiny z potravy jsou absorbovány přímo do krve a rozváděny do buněk v celém těle.

2. Význam pojmů

Spoj pojem s jeho významem. Pojmy z levého sloupce přepiš na linky v pravém sloupci pod sebe podle abecedy a získáš správné dvojice.

BÍLKOVINY	+ důležité pro růst a tvorbu nových buněk
MINERÁLNÍ LÁTKY	+ podporují růst, vývoj a regeneraci organismu
SACHARIDY	+ hlavní zdroj energie pro činnost svalů
TUKY	+ slouží jako dlouhodobá zásobárna energie,
VITAMÍNY	+ široké využití, označují se tiskacími písmeny
VLÁKNINA	+ napomáhá trávení i vylučování zbytků potr.

3. Když živiny chybí

Nedostatek **BÍLKOVIN** způsobuje zpomalení růstu a tělesného vývoje, snížení obranyschopnosti organismu i poruchy nervového systému.

TUKY patří také mezi důležitý zdroj energie. Jejich nedostatek má negativní dopad hlavně na v **centrální nervový systém**. Vede ke snížení schopnosti soustředění, učení, ale i vidění. Při nedostatečném příjmu v době dospívání může docházet u děvčat k poruchám či úplnému vymizení menstruace.

I **SACHARIDY** naše tělo nezbytně potřebuje, protože jsou hlavním zdrojem energie při **fyzické** námaze, ale i minerálních látek, vitaminů a vlákniny. Nedostatek energie, kterou tato živina dodává, způsobuje celkové oslabení, malátnost, vyčerpanost a únavu. Nedostatek **MINERÁLNÍCH LÁTEK a VITAMÍNŮ** může vést k mnoha problémům jako např. špatné hojení ran, narušení **imunity** - zvýšený výskyt **infekčních onemocnění**

Nedostatečné množství **VLÁKNINY** má za následek problémy s vyprazdňováním a větší ohrožení infekčními nemocemi.

Vypiš z textu všechna zvýrazněná slova a vysvětli, co znamenají.

ABSORBOVÁNY = vstřebány, **REGENERACE** = obnovení, **CENTRÁLNÍ NERVOVÝ SYSTÉM** = mozek a mícha, **FYZICKÉ** = tělesné, **IMUNITA** = obranyschopnost, **INFEKČNÍ ONEMOCNĚNÍ** = přenosná, způsobená choroboplodnými zárodky

Zdroje obrázků:

NEZNÁMÝ AUTOR. Book 26 Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=56>>

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>>

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>>