

Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Poruchy příjmu potravy (mentální anorexie a mentální bulimie)
Anotace	Pracovní list se týká problematiky poruch příjmu potravy (anorexie a bulimie), vede žáka k cílenému čtení s porozuměním a ke komparaci obou poruch.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák získá informace o poruchách příjmu potravy, dokáže je vzájemně porovnat.
Ročník	7. – 8. ročník

1. Když se řekne PPP...

Tato zkratka znamená poruchy příjmu potravy. K onemocněním z této skupiny patří mentální anorexie a mentální bulimie. Jsou závažné, protože začínají velmi nenápadně. Jedná se o choroby, které trápí především dospívající dívky, ale v malé míře se vyskytují také u chlapců. Mohou způsobit závažné zdravotní problémy. Jejich příznaky byly popsány již Hippokratem v 5. století před naším letopočtem. Největší výskyt byl zaznamenán ve druhé polovině 20. století. Příčiny obou onemocnění jsou psychické (proto označení „mentální“ anorexie a bulimie). Obě onemocnění mají některé společné příznaky, zejména nespokojenost se svou hmotností a s tvarem postavy.

Anorexie (latinsky anorexia nervosa)

Bývá někdy označována jako chorobné hubnutí. Dívky trpící anorexií dobrovolně odmítají jíst, protože si myslí, že mají nadváhu. Souvisí to se zkreslenou představou o vlastním těle, se kterým nejsou nikdy spokojeny. Aby nepřibraly, snaží se svou váhu kontrolovat kromě hladovění také neúměrnou fyzickou zátěží (cvičením) a různými prostředky pro snížení váhy. Dlouhodobým hladověním tělo začne selhávat. Často dochází ke změnám nálad, zhoršuje se kvalita vlasů a pleti. V nejtěžších případech může mentální anorexie skončit i smrtí.

Bulimie (latinsky bulimia nervosa)

Pro bulimii je charakteristický stálý pocit hladu, který vede k nadměrné konzumaci jídla. Mezi nejvíce postižené mentální bulimií patří dívky kolem 16. - 17. roku. Potřeba jíst je u pacientů tak velká, že dokáží naráz zkonzumovat naráz takové množství jídla, které většinou nedokáže sníst ani dospělý muž během celého dne. Později se ale dostaví pocit viny a snaha zbavit se snědeného jídla dobrovolně vyvolaným zvracením. Nemocní také často používají projímadla, aby se zbavili nadměrných kilogramů. Opakované zvracení a užívání projímadel může narušit rovnováhu tekutin a minerálních látek v těle.

(Čerpáno z www.zdravi.dama.cz, upraveno, obrázek dostupný z www.anorexia-bulimia.eu)

2. O výživě a stravování



Rozhodni, která z následujících tvrzení o jídle a stravování jsou pravdivá a která nikoliv. Pokud ano, zakroužkuj . Pokud ne, zakroužkuj . Nad každé slovo ve větě 1 pak nadepiš číslíci slovní druhy.

1. Člověk by se měl v jídle omezovat, neboť jídlo způsobuje obezitu.
2. Člověk by měl každé jídlo jíst nejméně čtvrt hodiny.
3. Člověk by měl jíst každé dvě až tři hodiny.
4. Poslední jídlo by se mělo jíst nejpozději v 5 hodin večer.
5. Člověk by měl jíst maximálně 3 jídla během dne.
6. Člověk by měl denně sníst půl kila ovoce a zeleniny.



7. Když se člověk po jídle vyzvrací, tak nepřibere.
8. Nejlepší metodou, jak zhubnout je nejíst.
9. Anorexie je nejsmrtelnější psychické onemocnění.
10. Anorexie a bulimie se dají jednoduše a rychle vyléčit.



3. Úkoly k textu

Co mají anorexie a bulimie společného? _____

V čem se liší? _____

Kdo jako první popsal jejich příznaky? _____

4. Pro zajímavost – Co je to ORTHOREXIE

Poměrně nová „porucha“ související s výživou a stravováním je orthorexie, neboli chorobná posedlost jíst pouze zdravé jídlo vyrobené nejlépe z biopotravin. Lidé se přehnaně zajímají o to, co jedí, odkud potraviny pocházejí, co přesně obsahují, jaká je jejich výživová hodnota a co v jejich těle způsobí. Tato porucha sice nepatří mezi onemocnění jako anorexie a bulimie, ale její výskyt je vědecky doložen. Orthorexie může předcházet některé závažnější poruše příjmu potravy.

(Čerpáno z www.zdravi.dama.cz, upraveno)

Řešení:

2. O výživě a stravování

PRAVDA: 2, 3, 4, 6, 9

LEŽ: 1, 5, 7, 8, 10

3. Úkoly k textu

Co mají anorexie a bulimie společného?

nespokojenost s vlastním tělem, se svou hmotností, obě jsou poruchy psychického původu, obtížně se léčí, léčba je dlouhodobá, postihuje více dívky než chlapce

V čem se liší?

Anorexie – odmítání potravy

Bulimie – přejídání se a následné zvracení

Kdo jako první popsal jejich příznaky? Hippokratés

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>>

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. Checked clip art [cit. 2011-21-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3591.html>>

OCAL. Red Cross X clip art [cit. 2011-21-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3584.html>>