

Kód: \_\_\_\_\_

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

Název vzdělávacího materiálu	<b>Důsledky poruch příjmu potravy</b>
Anotace	Pracovní list shrnuje negativní důsledky poruch příjmu potravy a seznamuje s pojmem BMI.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák si uvědomí nebezpečí poruch příjmu potravy, dokáže spočítat vlastní BMI.
Ročník	7. – 8. ročník

## 1. Důsledky poruch příjmu potravy



Doplň do textu chybějící slova ve správném tvaru. Použij některá slova ze závorky. Slova v závorce pak očíslej správně podle abecedy.

Mezi poruchy příjmu potravy patří: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_. Mentální \_\_\_\_\_ je nebezpečnější. V krajních případech může skončit letálně, tj. \_\_\_\_\_, protože její podstatou je úmyslné \_\_\_\_\_. U mentální \_\_\_\_\_ dochází k přejídání a následnému \_\_\_\_\_ nebo k jiným pokusům dostat jídlo pryč z těla. Opakované zvracení a užívání projímadel může narušit množství \_\_\_\_\_ nebo minerálních látek v těle a vést k \_\_\_\_\_ organismu. Stálé zvracení poškozují také zubní \_\_\_\_\_.

---

(kaz, anorexie, tekutina, alexie, zvracení, bulimie, sklovina, dehydratace, smrt, přejídání, hladovění)

## 2. Existuje ideální hmotnost?



Obě poruchy mají společnou touhu po snížení hmotnosti. To, jestli je naše hmotnost přiměřená, nebo máme nadváhu či naopak podváhu lze zjistit pomocí tzv. BMI (Body Mass Indexu). BMI je ukazatel tělesné hmotnosti vypočítaný z poměru tělesné výšky a váhy. K výpočtu BMI slouží tento vzorec:

$$\frac{\text{váha (v kg)}}{\text{výška (v m)}^2}$$

Vypočítejte si podle vzorce svůj index tělesné hmotnosti:

---

BMI – výsledky

méně než 17	tuto hodnotu mívají nemocní anorexií a bulimií
méně než 18,5	podváha
18,5 – 24,9	normální (přiměřená) hmotnost
25,0 – 29,9	nadváha
30,0 – 34,9	obezita 1. stupně
35,0 – 39,9	obezita 2. stupně (závažná)
více než 40	obezita 3. stupně (těžká)

Údaje, které poskytuje index tělesné hmotnosti jsou pouze orientační. Zjištěné údaje o hmotnosti jsou méně přesné zejména u dětí, starších lidí a aktivních sportovců. Přesněji zhodnotí naši váhu lékař, protože vezme v úvahu i další faktory, které hmotnost ovlivňují jako např. typ postavy, objem svalů a věk.

(Čerpáno z [www.abecedazdravi.cz](http://www.abecedazdravi.cz), upraveno)



### 3. V začarovaném kruhu

Začarovaný kruh přejídání – zvracení nebo hladovění a strach z růstu hmotnosti může vyvolávat deprese, náladovost a tendence k sebepodceňování. Snížená hladina minerálních látek (hlavně draslíku) způsobuje srdeční poruchy. Dívky mají často nízký krevní tlak a pomalejší tep. S poruchami příjmu potravy souvisí i problémy s vyprazdňováním (křeče v břiše, průjmy, zácpa). Zhoršuje se kvalita pleti, kůže je příliš suchá. Dochází také k hormonálním změnám a někdy i k úplné ztrátě menstruace.

Ve většině případů mentální anorexie a bulimie je nutné pacienty hospitalizovat na psychiatrickém oddělení, většinou na 2-3 měsíce. Léčba je velmi složitá a dlouhodobá .

(Čerpáno z [www.zdravi.dama.cz](http://www.zdravi.dama.cz), upraveno)

## Řešení

### 1. Důsledky poruch příjmu potravy

Mezi poruchy příjmu potravy patří: **ANOREXIE** a **BULIMIE**. Mentální **ANOREXIE** je nebezpečnější. V krajních případech může skončit letálně, tj. **SMRTÍ**, protože její podstatou je úmyslné **HLADOVĚNÍ**. U mentální **BULIMIE** dochází k přejídání a následnému **ZVRACENÍ** nebo k jiným pokusům dostat jídlo pryč z těla. Opakované zvracení a užívání projímadel může narušit množství **TEKUTIN** nebo minerálních látek v těle a vést k **DEHYDRATACI** organismu. Stálé zvracení poškozuje také zubní **SKLOVINU**.

### 2. Existuje ideální hmotnost?

Vypočítají si podle vzorce svůj index tělesné hmotnosti.

## **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>>

OICAL. Accessories Calculator clip art [cit. 2012-02-02]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-accessories-calculator.html>>