

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„KOTVA“ CZ.1.07/1.4.00/21.3537

Identifikátor materiálu	EU: PRIR - 48
<b>Anotace</b>	Pracovní list seznámí žáky s jednotlivými složkami potravy.
<b>Autor</b>	Mgr. Kateřina Vanýsková
<b>Jazyk</b>	Čeština
<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a příroda
<b>Vzdělávací obor</b>	Přírodopis
<b>PRIR = Oblast/Předmět</b>	Člověk a příroda/ přírodopis
<b>Očekávaný výstup</b>	Žák se seznámí s potravinami, které člověku prospívají a potravinami, které člověku neprospívají. Vybere ty, které mu chutnají. Seznámí se se složkami potravy a jejich výskytem v potravinách. S pomocí textu spojí jednotlivé složky potravy s jejich funkcí v organismu.
<b>Speciální vzdělávací potřeby</b>	- zdravotní postižení - LMP
<b>Klíčová slova</b>	Výživa, složky potravy, pohyb, cukry, tuky, bílkoviny, minerální látky, voda, sůl, vitamíny
<b>Druh učebního materiálu</b>	Pracovní list
<b>Druh interaktivity</b>	Kombinace
<b>Cílová skupina</b>	Žák
<b>Stupeň a typ vzdělávání</b>	základní vzdělávání – první stupeň
<b>Typická věková skupina</b>	14 let / 8. ročník
<b>Období tvorby DUM</b>	11/2012

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### ZDRAVÁ VÝŽIVA

K tomu, aby byl člověk zdravý a cítil se dobře, potřebuje POHYB. Nezáleží na tom, jestli běháte na hřišti jen tak, nebo jestli vám stopkami někdo měří čas. Důležité je hýbat se: jezdit na kole, plavat nebo vyrazit se psem na procházku. Cokoli, co vás bude bavit. Kromě toho záleží ještě na tom, co si naložíte na talíř. Jídlo nemá jen umlčet kručení v břiše, ale má dát vašemu tělu potřebnou výživu.

- Co tělu neprospívá?
  - Příliš velké množství tuku (hranolky, chipsy, plnotučné mléčné výrobky)
  - Příliš mnoho cukru (dorty, bonbony, limonády)
  - Velké množství cukru (bílé pečivo, knedlíky, moučníky z bílé mouky)
  - Příliš mnoho soli (přesolená jídla, chipsy)
  - Nedostatek tekutin
- Co tělo nejvíc potřebuje?
  - Vitamíny A, B, C, D, E
  - Minerály (vápník, hořčík, železo)
  - Bílkoviny (luštěniny, vejce, mléčné výrobky, drůbeží maso, ryby)
  - Složené cukry (fazole, kořenová zelenina, rýže, banány, celozrnné pečivo)
  - Zdravé tuky (olivový olej)
  - Dostatek tekutin (voda, džusy, ovocné šťávy)
- ❖ Podtrhejte v textu potraviny, které vám chutnají. Poté porovnejte, máte-li rádi více těch tělu prospěšných, či těch neprospěšných. Zamyslete se.

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### SLOŽKY POTRAVY

Podle chemické podstaty dělíme živiny na **ústrojné** a **neústrojné**.

K živinám ústrojným patří bílkoviny, tuky, cukry a vitamíny.

**K živinám neústrojným** patří voda a minerální látky.

**Bílkoviny** jsou nezbytné pro tvorbu svalstva, růst, udržení odolnosti proti nemocem.

Na bílkoviny jsou bohaté ryby, maso a vejce.

**Tuky** jsou hlavním zdrojem energie, která je důležitá pro naše svaly a růst.

Na tuky jsou bohaté máslo, burské oříšky, olej, hranolky.

**Cukry** vyživují nervový systém a dodávají energii svalům. Nadbytečný cukr se v těle přeměňuje na tuk.

Cukry jsou obsaženy v obilninách, bramborách, těstovinách.

**Vitamíny** se podílejí na řízení životních pochodů. Přijímáme je v potravě.

**Minerální látky** se zúčastňují výstavby tkání, kostí a vlasů. Takovým říkáme **minerální látky stavební** (vápník, fosfor). Jiné udržují v těle chemickou rovnováhu. Bývá jich v těle malé množství – **minerální látky stopové** (železo, měď, zinek).

**Voda** je nepostradatelná pro látkovou výměnu, podmiňuje trávení, průchod potravy trávicím ústrojím i vylučování škodlivých látek. Podílí se na udržování stálé tělesné teploty. Voda se vyskytuje v každé buňce těla.

## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

### **Spoj, co k sobě patří. Pracuj s textem.**

Minerální látky	jsou hlavním zdrojem energie
Cukry	podílejí se na řízení životních pochodů.
Voda	jsou nezbytné pro tvorbu svalstva, růst, udržení odolnosti proti nemocem.
Bílkoviny	zúčastňují se výstavby tkání, kostí a vlasů.
Vitamíny	vyskytuje se v každé buňce těla.
Tuky	vyživují nervový systém.



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Správně vytvořené věty:

Minerální látky se zúčastňují výstavby tkání, kostí a vlasů.

Cukry vyživují nervový systém.

Voda se vyskytuje v každé buňce těla.

Bílkoviny jsou nezbytné pro tvorbu svalstva, růst, udržení odolnosti proti nemocem.

Vitamíny se podílejí na řízení životních pochodů.

Tuky jsou hlavním zdrojem energie.