

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

„KOTVA“ CZ.1.07/1.4.00/21.3537

Identifikátor materiálu	EU: PRIR - 64
Anotace	Žák z textu získá informace o druzích poruch příjmu potravy. Po přečtení 3 příběhů určí, jakou poruchou dívky trpí a určí typické projevy jednotlivých poruch příjmu potravy.
Autor	Mgr. Kateřina Vanýsková
Jazyk	Čeština
Vzdělávací oblast	Člověk a příroda
Vzdělávací obor	Přírodopis
PRIR = Oblast/Předmět	Člověk a příroda/ přírodopis
Očekávaný výstup	Žák chápe význam slov obezita, mentální anorexie, bulimie, podvýživa. Uvědomí si důležitost dodržování zdravé výživy.
Speciální vzdělávací potřeby	- zdravotní postižení - LMP
Klíčová slova	Obezita, mentální anorexie, bulimie, podvýživa
Druh učebního materiálu	Pracovní list
Druh interaktivity	Kombinace
Cílová skupina	Žák
Stupeň a typ vzdělávání	základní vzdělávání – druhý stupeň
Typická věková skupina	14 let / 8. ročník
Období tvorby DUM	6/2013

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Pro zdravý vývoj lidského těla je nezbytná dostatečná výživa, tělesná a duševní rovnováha.

Nejvíce chybujeme v oblasti výživy.

Zde jsou uvedeny důsledky nesprávného stravování:

OBEZITA: nadměrný příjem potravy, přejídání tučnými jídly, sladkostmi, malý výdej energie

MENTÁLNÍ ANOREXIE: úmyslné snižování tělesné hmotnosti, odmítání jídla, hladovění, strach z tloušťky

BULIMIE: dochází k přejídání a následnému zvracení, je přítomný strach z tloušťky

PODVÝŽIVA: celosvětový problém, organismus nedostává dostatečný přísun potravy, selhávají orgány

Umíš poradit?

Napiš, o které poruchy příjmu potravy se v příbězích pravděpodobně jedná. Jaké projevy jsou pro ně typické?

a) _____

b) _____

c) _____

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Přečti si následující příběhy. Čím je ohroženo zdraví dívek?

- a) Když mi bylo 15, všichni kolem říkali – ty máš ale pěkný zadek, ty jsi ale moc pěkná holka. To se mi ale nelíbilo. Se svými 44 kg a 165 cm jsem si připadala nafouklá a tlustá. Stále jsem se pozorovala v zrcadle. Na dovolené s rodiči jsem odmítala jíst, pokoušela jsem se držet hladovku. Večer a ráno jsem ale podnikala útoky na lednici. Tehdy jsem ještě nezvracela. Byla jsem ale pobledlá, ale ne tak hubená, jak bych chtěla. Snažila jsem se zůstat pouze u ovoce, ale to nešlo. Po příchodu ze školy jsem měla hlad, nudila jsem se. Tak jsem se najedla. Půl bochníku chleba, sýr, salám. Výsledek? Nafouklé břicho. Začala jsem zvracet. Ve škole to začalo být nápadné – jedla jsem 2 jablka a pak už vůbec nic. Představa, že mě někdo uvidí, byla nesnesitelná.
- b) Je mi 22 let a odmalička trpím nadváhou. Vyrostla jsem na vesnici, kde se místo zdravého jídla jí jitrnice a o pohybu se také nedá mluvit. V 15 letech nastal zlom, nelíbilo se mi, že jsem jako kulička a začala jsem hodně sportovat – hrát tenis a jezdit na kole. Odešla jsem ale od rodičů a našla si práci v Praze. Jelikož jsem v práci byla v kuse třeba i 3 dny, přestala jsem dbát na jídelníček. Bylo pro mne normální najíst 1x za 3 dny, ale to opravdu pořádně. Takže jsem kynula a kynula.
- c) Nikdy by mě nenapadlo, že se z nevinného pokusu zhubnout stane problém, který mě trápí už 13 let. Vše začalo v mých 16 letech, kdy jsem neměla žádné problémy ve škole ani s rodiči. Chtěla jsem se vyrovnat své kamarádce, která hubla, a tak místo lívanců, palačinek, pizzy mi začala chutnat rýže, bílé jogurty a zelenina. Také jsem se začala více hýbat. Kila šla dolů a mně se to zalíbilo. Jedla jsem čím dál méně, pohled na 3 vařené fazole mě vyděsil, rozbrečela jsem se, že to nemohu sníst. A tak jsem se poprvé dostala do nemocnice.