



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_32_INOVACE_09_14

TÉMATICKÁ OBLAST: Potraviny

TÉMA: Pyramida výživy

DATUM: 15. 10. 2013

AUTOR: Mgr. Věra Urbanová

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: Praktická škola dvouletá

ANOTACE: Určeno pro žáky s více vadami. Žáci se naučí správně zařadit jednotlivé druhy potravin do pyramidy dle zásad správné výživy.

ZDROJE: Obrázky 1,2,3,8,12,13,14,15,16,17,18,19,21 je vlastní tvorba autora

Mgr. Věra Urbanová

Všechny ostatní obrázky jsou součástí klipartů MS OFFICE, pro MS OFFICE poskytl

MIKROSOFT

PYRAMIDA VÝŽIVY

ZÁSADY ZDRAVÉ VÝŽIVY

- JÍME 5KRÁT DENNĚ
- MALÉ MNOŽSTVÍ JÍDLA
- DENNĚ MÁME VYPÍT 1,5 AŽ 2 LITRY TEKUTIN
- NEZAPOMÍNÁME NA POHYB – SPORTUJEME
- **OMEZUJEME SLADKOSTI A TUKY**

DENNÍ STRAVOVACÍ REŽIM SE SKLÁDÁ ZE :

1. SNÍDANĚ
2. PŘESNÍDÁVKY
3. OBĚDU
4. SVAČINY
5. VEČEŘE

ŽIVINY OBSAŽENÉ V POTRAVINÁCH:

1. BÍKOVINY
2. TUKY
3. SACHARIDY
4. MINERÁLNÍ LÁTKY
5. VITAMÍNY

NEMOCI Z NESPRÁVNÉ VÝŽIVY:

- **OBEZITA**
- **CUKROVKY**
- **VYSOKÝ KREVŇÍ TLAK**
- **ONEMOCNĚNÍ SRDCE**
- **PROBLÉMY S KLOUBY**

PYRAMIDA SPRÁVNÉ VÝŽIVY

1. STRAVA MÁ OBSAHOVAT DOSTATEK OBILOVIN A LUŠTĚNIN 35% (CELOZRNNÉ PEČIVO)



TMAVÉ PEČIVO



LUŠTĚNINY



OBILOVINY

2. STRAVA MUSÍ OBSAHOVAT DOSTATEK OVOCE A ZELENINY 25%.

OVOCE



JABLKA



ŠVESTKY



BANÁNY



POMERANČE

ZELENINA



KVĚTÁK



PAPRIKY



OKURKY



RAJČATA

**3. STRAVA MUSÍ OBSAHOVAT DOSTATEK MLÉKA A
MLÉČNÝCH VÝROBKŮ 15% .**



TVRDÝ SÝR



MLÉKO



JOGURT



POMAZÁNKA

**4. STRAVA MUSÍ OBSAHOVAT MASO, RYBY, DRŮBEŽ, VEJCE
10%.**



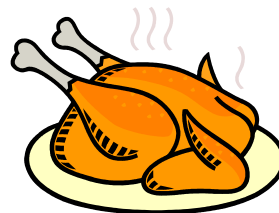
MASO



RYBY



VEJCE



KUŘE

5. OMEZUJEME VE STRAVĚ TUKY A CUKRY 15%



KLOBÁSKY



BONBONY



ČOKALÁDY



BRAMBŮRKY

PROHLUBOVÁNÍ UČIVA

ÚKOL: DOPLŇ NÁZVY POTRAVIN

1. STRAVA MÁ OBSAHOVAT DOSTATEK OBILOVIN A LUŠTĚNIN 35%.



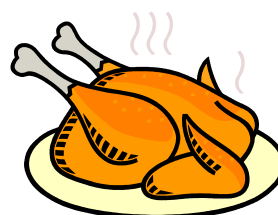
2. STRAVA MUSÍ OBSAHOVAT DOSTATEK OVOCE A ZELENINY 25%.



3. STRAVA MUSÍ OBSAHOVAT DOSTATEK MLÉKA A MLÉČNÝCH VÝROBKŮ 15% .



4. STRAVA MUSÍ OBSAHOVAT MASO, RYBY, DRŮBEŽ, VEJCE 10%.



5. OMEZUJEME VE STRAVĚ TUKY A CUKRY 15%

