



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\_01\_1

**TÉMATICKÁ OBLAST:** ZDRAVÍ

**TÉMA:** Zdravá výživa a skladba stravy

**DATUM:** 16. 10. 2013

**AUTOR:** Mgr. Kateřina Dudková

**ŠKOLA:** Odborné učiliště a Praktická školy, Nový Jičín, příspěvková organizace

**OBOR VZDĚLÁNÍ:** Praktická škola

**ANOTACE:** Materiál je určen k výuce tělesné výchovy. Žáci se seznámí se zdravou výživou, skladbou stravy.

**ZDROJE:**

— Zdroj obrázků: [www.office.microsoft.com](http://www.office.microsoft.com) – kliparty

## ZDRAVÁ VÝŽIVA A SKLADBA STRAVY

= JÍST PRAVIDELNĚ, NEJLÉPE 5x DENNĚ

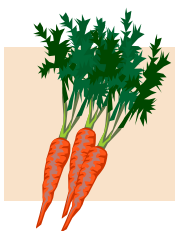
- SNÍDANĚ, SVAČINA, OBĚD, SVAČINA, VEČEŘE.
- JÍST BY SE MĚLO CO 2 – 3 HODINY.

= JÍDLO BY MĚLO BÝT PESTRÉ A ZDRAVÉ - OVOCE, ZELENINA, LUŠTĚNINY, MASO, MLÉČNÉ VÝROBKY, OBILNINY,...

### ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ:

- NEPŘESOLENÉ POKRMY
- MÁLO TŮKŮ
- MÁLO CUKRŮ A SLADKÝCH JÍDEL
- DOSTATEK TEKUTIN (NEJMÉNĚ 2 LITRY DENNĚ)

SPRÁVNÉ STRAVOVÁNÍ MŮŽE VÝRAZNĚ OVLIVNIT NAŠE ZDRAVÍ. ČLOVĚK, KTERÝ SPRÁVNĚ A ZDRAVĚ JÍ NEBÝVÁ TOLIK NEMOCNÝ, JE SCHOPNÝ PRACOVAT, SPORTOVAT, MÁ DOVBOU NÁLADU. DOŽÍVÁ SE VYŠŠÍHO VĚKU.



### ZDRAVÉ JÍDLO

OVOCE, ZELENINA

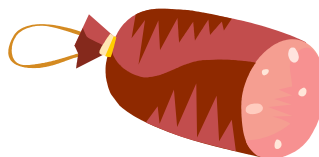
SÝRY, MLÉKO

RÝŽE

CELOZRNÉ PEČIVO

VODA, ČAJ

OŘECHY



### NEZDRAVÉ JÍDLO

UZENINY

TUČNÁ JÍDLA

SMAŽENÁ JÍDLA

SLANÁ A KOŘENĚNÁ JÍDLA

KOLA, ALKOHOL

SLADKOSTI

### **DŮSLEDKY NEZDRAVOVÉHO STRAVOVÁNÍ:**

- OBEZITA
- CUKROVKA
- NEMOCI SRDCE
- RAKOVINA
- VYSOKÝ TLAK
- ŽALUDEČNÍ VŘEDY

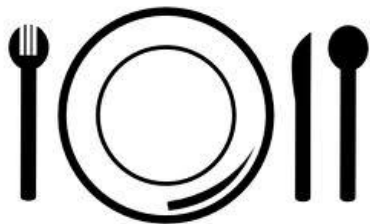
**P A M A T U J ! ! !** ZDRAVÁ STRAVA ZABRAŇUJE MNOHA NEMOCEM A  
PRODLUŽUJE ŽIVOT

### **UTVOŘ SPRÁVNÉ DVOJCE SLOV**

RÁNO	VEČEŘE
DOPOLEDNE	OBĚD
V POLEDNE	SVAČINA
ODPOLEDNE	SNÍDANĚ
VEČER	SVAČINA

### **NAMALUJ TVOJE OBLÍBENÉ ZDRAVÉ JÍDLO NA OBĚD**

VYTVOŘ SI ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK. NAPIŠ JÍDLA, KTERÁ ODPOVÍDAJÍ ZDRAVÉ STRAVĚ



**SNÍDANĚ**

**SVAČINA**

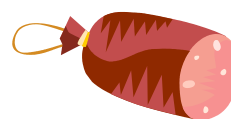
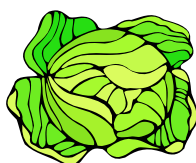
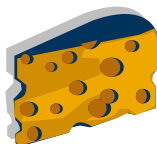
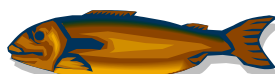
**OBĚD**

**SVAČINA**

**VEČEŘE**

## PODTRHNI ZDRAVÉ JÍDLO

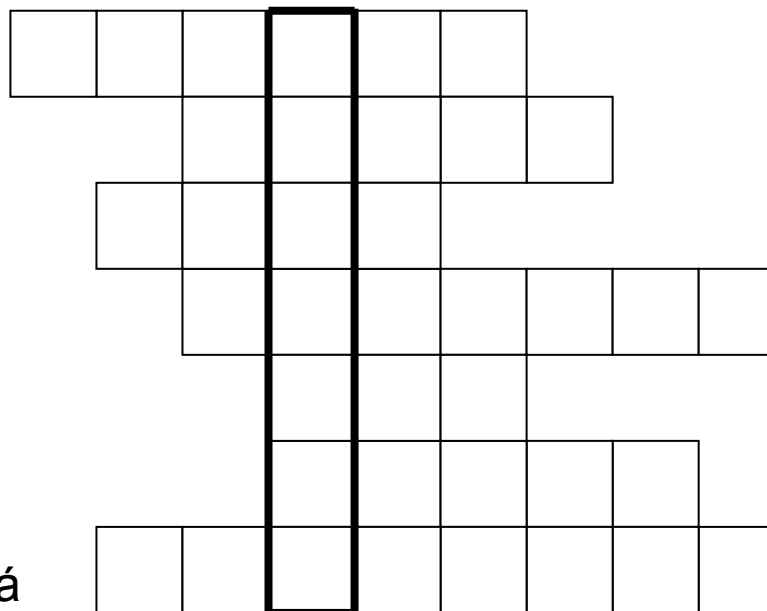
OVOCE, ZELENNA, HOUBY, SÝR, SALÁM, ŠUNKA, OŘECHY, MÁSLA, ČAJ,  
PÁRKY, CHLÉB, JABLKO, MRKEV, ROHLÍK, KÁVA, ROHLÍK, BUCHTA,  
COCA COLA, JOGURT, KOBLÍŽEK, MÜSLI, CUKR, KLOBÁSA, RÝŽE,  
ČOKOLÁDA, ČOČKA, BROKOLICE, SŮL, KUŘECÍ MASO, TĚSTOVINY, SALÁT,  
KNEDLÍK, ZELÍ, BUCHTA, VEJCE, MARMELÁDA, MLÉKO, RYBA, JABLKO,  
VEJCE, RYBA, HOVĚZÍ MASO, ŘÍZEK, VEPŘO KNEDLO ZELO, OPLATKA,  
CHIPSY, HRANOLKY, HAMBURGR, RIZOTO, PIVO, OPLATEK, KAPUČÍNO,  
RIZOTO, ŽEMLOVKA, ŠTRŮDL, CUKETA, UZENÉ MASO, BONBÓNY, RUM



# TAJENKA

Co škodí zdraví? Odpověď najdeš v tajence.

1. Co si chráníme
2. Opak slova „sladký“
3. Bonbóny obsahují
4. Nezdravé vdechování tabáku
5. Olympijské (doplň)
6. Jablko, hruška, švestka je
7. Hodina sportování ve škole se nazývá



Zdraví škodí \_\_\_\_\_

(nápověda: tělocvik, cukr, hry, kouření, ovoce, zdraví, slaný)