

Pracovní listy k učebnici

# Výživa ve výchově ke zdraví

pro 6. a 7. ročník základních škol  
a odpovídající ročníky víceletých gymnázií

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.  
PaedDr. Eva Marádová, CSc.

## Obsah

---

Pracovní list ke kapitole 1: Výživa a zdraví . . . . .	3
Pracovní list ke kapitole 2: Potraviny a jejich složení . . . . .	5
Pracovní list ke kapitole 3: Zdraví na talíři . . . . .	7
Pracovní list ke kapitole 4: Klíče k bezpečnému stravování. . . . .	9
Pracovní list ke kapitole 5: Nakupujeme potraviny a připravujeme dobroty na náš stůl . . . . .	11

Jméno:

Pracovní list ke kapitole I: **VÝŽIVA A ZDRAVÍ**

**I. V tabulce vyberte pole se skupinou činností, v níž všechny aktivity považujete za součást zdravého životního stylu.**

U ostatních skupin navrhnete změny, které by podporovaly zlepšení zdravotního stavu člověka.

A	pravidelné stravování	
	občasné kouření	
	dodržování pitného režimu	
B	vhodné střídání práce a odpočinku	
	intenzivní pohybová aktivita alespoň 3krát v týdnu	
	časté zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku	
C	pohybová aktivita ve znečištěném životním prostředí	
	příležitostné pití alkoholických nápojů	
	časté přejídání	
D	sportovní činnost maximálně hodinu jednou za týden	
	dostatek spánku	
	pravidelné pití slazených nápojů	

*Uveďte činnosti týkající se stravování, které jsou součástí zdravého životního stylu:*

## 2. Sledujte během jednoho dne způsob svého stravování.

Na samostatný list papíru si připravte tabulku (dle vzoru níže) a zaznamenávejte do ní, které pokrmy jste konzumovali a v kolik hodin. Do poznámek napište, kde jste jedli, jestli jste měli na jídlo dostatek času nebo jste jedli ve spěchu.

Datum a hodina konzumace	Druh potraviny či nápoje	Poznámky
<i>(Kdy jsem jedl/a?)</i>	<i>(Co jsem snědl/a a vypil/a?)</i>	<i>(Kde jsem jedl/a? Měl/a jsem na jídlo dost času?)</i>

Své odpovědi porovnejte se spolužáky. Společně vyhodnot'te vzhledem k výživovým doporučením.

3. Běžně používané sklenice (hrnky) mají objem 250 ml. Vyhledejte v tabulce v učebnici na straně 6 údaje pro svůj věk. Kolik ml vody denně potřebujete celkem a kolik ml vody byste měli přijmout v nápojích? Doplňte věty:

Denně bych měl/a přijmout celkem  ml vody (ve stravě + v nápojích).

Denně bych měl/a vypít  ml vody (tekutin), to je přibližně  sklenic vhodných nápojů.

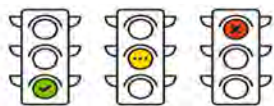
4. Doplňte do tabulky potraviny s vysokým a nízkým obsahem vody.

Potraviny s vysokým obsahem vody	Potraviny s nízkým obsahem vody

5. Za určitých podmínek může docházet k vyšším ztrátám vody z těla.

Napište, ve kterých situacích jste potřebovali vypít více vody než obvykle:

6. Nejlepším nápojem je kvalitní pitná voda, nesycená (bez bublinek), bez sladidel. Do tabulky vyznačte využitím barev semaforu:



červeně – nápoje, které bychom měli pít jen výjimečně nebo kterým bychom se měli vyhýbat  
 žlutě – nápoje, kterými můžeme zpestřit pitný režim, ale neměli bychom je konzumovat často  
 zeleně – nápoje, které jsou vhodné k pravidelnému pití

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> kolové nápoje                      | <input type="radio"/> silně slazené nápoje                       |
| <input type="radio"/> slabě slazené jemně perlivé nápoje | <input type="radio"/> neslazené kávovinové nápoje                |
| <input type="radio"/> neslazená neperlivá voda           | <input type="radio"/> neslazené jemně perlivé vody               |
| <input type="radio"/> alkoholické nápoje                 | <input type="radio"/> slazené perlivé nápoje (sycené)            |
| <input type="radio"/> vodou ředěné 100% ovocné šťávy     | <input type="radio"/> slabé bylinné čaje                         |
| <input type="radio"/> sladké limonády                    | <input type="radio"/> energetické nápoje                         |
| <input type="radio"/> slabě slazené nápoje               | <input type="radio"/> neslazené slabé pravé čaje (zelený, černý) |
| <input type="radio"/> neslazené ovocné čaje              | <input type="radio"/> ovocné nektary                             |

Uveďte, proč je pití některých nápojů nevhodné:

Jméno:

## Pracovní list ke kapitole 2: **POTRAVINY A JEJICH SLOŽENÍ**

- 1. Potraviny obsahují látky, které se podílejí na stavbě a funkci našeho organismu. V tabulce je stručně charakterizován význam některých živin v organismu. Do řádku ke každé charakteristice doplňte ze seznamu, která živina tuto nenahraditelnou funkci plní.**

Živiny: bílkoviny, tuky, sacharidy, vápník, železo, vitamin C.

Význam v organismu	Složky stravy
zdroj energie	
stavba tkání (např. svalů)	
stavba a pevnost kostí	
podpora obranyschopnosti	
přenášení kyslíku v těle	

- 2. Vysvětlete, proč je důležité přijímat dostatečné množství tekutin:**

- 3. Doplňte potraviny, které jsou bohaté na živiny (minerální látky a vitaminy) uvedené v tabulce.**

Živina	Příklady potravin, které jsou jejich zdrojem
Vápník	
Železo	
Hořčík	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vitamin B12	

**4. Bez vitaminů a minerálních látek by naše tělo nemohlo fungovat. Nedostatečný příjem těchto látek může způsobit vážná onemocnění.**

Vyhledejte v odborných informačních zdrojích poznatky o onemocněních, která mohou ohrozit zdraví v důsledku nedostatečného příjmu látek uvedených v tabulce.

Získané informace doplňte do tabulky.

Živiny	Onemocnění z nedostatku
Vápník	
Železo	
Hořčík	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vitamin A	

**5. Napište, která zdravotní rizika přináší nadměrná konzumace sladkostí:**

**6. Vyhledejte informace k plodinám na obrázku – o který druh se jedná a které potravinářské výrobky se z něj vyrábí. Doplňte do tabulky.**

				
Název plodiny				
Co se z ní vyrábí				

Jméno:

Pracovní list ke kapitole 3: **ZDRAVÍ NA TALÍŘI****I. Do tabulky doplňte příklady potravin, které jsou dobrým zdrojem jednotlivých živin:**

Živina	Příklady potravin, které jsou dobrým zdrojem této živiny
Bílkoviny	
Rostlinné tuky	
Sacharidy (škroby)	
Vitamin A	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vápník	
Železo	
Jód	

**2. Doplňte tabulku:**

- Ke každé skupině potravin uveďte několik konkrétních příkladů potravin, které by měly být zařazeny v jídelníčku.
- Vyhledejte v odborných informačních zdrojích, jaký je doporučený denní příjem těchto potravin (v porcích) a údaje zapište do tabulky.
- Zamyslete se, co všechno jste jedli včera, a do posledního sloupce uveďte potraviny, kterými jste si včera zajistili potřebný příjem živin z jednotlivých potravinových skupin.

Skupiny potravin	Příklady potravin, které do této skupiny patří	Doporučovaný denní počet porcí	Potraviny, kterými jste si včera zajistili potřebný příjem živin
Ovoce			
Zelenina			
Obiloviny a brambory			
Maso, ryby, mléko, mléčné výrobky, vejce, luštěniny			
Voda, nápoje			

- Domníváte se, že váš včerejší jídelníček pokryl doporučenou spotřebu? Diskutujte o případných stravovacích pochybeních.

**3. Do tabulky si запиšte všechny nápoje, které jste dnes vypili, a odhadněte i jejich množství.**

Nápoje, které jsem dnes vypil/a	Množství
Celkem	

Kolik tekutin byste ještě měli vypít, než skončí den? Srovnejte s doporučením.

Doporučení:

Měl/a bych vypít:

**4. Uveďte příklady k jednotlivým druhům zeleniny.**

Druh zeleniny	Příklady
listová	
košťálová	
plodová	
kořenová	
cibulová	
lusková	

**5. Doplněte do tabulky příklady druhů ovoce pěstovaného v našich klimatických podmínkách a těch, které se k nám dovážejí.**

Tuzemské druhy ovoce	Exotické druhy ovoce

Vyhledejte informace o vybraných druzích exotického ovoce. Získané poznatky (země původu, způsoby použití ve výživě) doplněné obrázky zpracujte a prezentujte ostatním spolužákům.

**6. Tekuté tuky nazýváme oleje a jsou pro naše zdraví vhodnější než tuky tuhé. Zjistěte, které tuky jsou při pokojové teplotě tekuté a které zůstávají tuhé.**

Tekuté oleje:

Tuhé tuky:

**7. Napište názvy rostlin, ze kterých se získávají následující potraviny.**

kroupy	jáhly	krupice	mouka	vločky	popcorn	obilná káva



Jméno:

Pracovní list ke kapitole 4: **KLÍČE K BEZPEČNÉMU STRAVOVÁNÍ**

1. K nálezám/otravám z potravin patří například salmonelóza, kamylobakteri0za, toxoplazm0za, botulismus. Vyhledejte informace o příčinách jednoho z těchto onemocnění a zapište do tabulky.

Onemocnění z potravy	Příčiny onemocnění
salmonel0za	
kamylobakteri0za	
toxoplazm0za	
botulismus	

2. Zdůvodněte, proč jsou níže uvedená tvrzení nesprávná.

Máslo, sýry, jogurty a maso skladujeme vždy ve spíži.

**NE**, protože ...

Ve sklepě skladujeme brambory, zeleninu, ovoce a mouku.

**NE**, protože ...

Potraviny vždy skladujeme v místnosti, kde je dostatek slunečního světla.

**NE**, protože ...

Na etiketách potravin není třeba sledovat datum použitelnosti „Spotřebujte do ...“.

**NE**, protože ...

Zmrazené výrobky necháme před jejich úpravou rozmrazit při pokojové teplotě.

**NE**, protože ...

3. Napište, proč se pro nás mohou stát zdravotně rizikovými několikrát ohříváné pokrmy.

**4. Rozhodněte, zda popsané chování osob v níže uvedených situacích je bezpečné. Pokud ne, zdůvodněte, jak by se mělo chování osob změnit, aby bylo riziko nákazy nebo otravy ze stravy sníženo na minimum.**

a) Honza si koupil na trhu jahody a hned po cestě domů je snědl.

b) Teta připravovala k obědu sekanou. Nevěděla, jestli směs syrového masa, vajec, housky a koření dost osolila, tak malý kousek ochutnala.

c) Maminka pekla Emě k narozeninám dort. Když připravovala krém, rozmíchala máslo s cukrem a přidala syrový žloutek a kakao.

d) Tereza k snídani připravila jahodový džem. Když otevřela víčko, objevila na povrchu šedou plíseň. Seškrábala ji lžičkou a vyhodila. Džem potom namazala na chléb.

e) Tatínek koupil dětem meloun. Požádal prodavačku ve stánku o nůž, hned meloun rozkrájel a rozdal dětem.

f) Jana pomáhala mamince s obědem. Na prkénku, kde maminka krájela syrové maso, nakrájela zeleninu na salát.

Jméno:

## Pracovní listy ke kapitole 5: **NAKUPUJEME POTRAVINY A PŘIPRAVUJEME DOBROTY NA NÁŠ STŮL**

I. Napište, jaké informace můžete přečíst z etikety obalů následujících výrobků.



2. Doplňte, v kterých skladovacích prostorách můžeme při daných teplotách v domácnosti skladovat potraviny. Ke každému skladovacímu prostoru (spíž, sklep, chladnička, mraznička) uveďte alespoň čtyři druhy skladovaných potravin.

Teplota	Skladovací prostor	Skladované potraviny
15–20 °C		
8–12 °C		
5–7 °C		
-18 °C		

### 3. Uved'te, kam v chladničce uskladníte následující potraviny:

jogurt, syrová mrkev, chlazené kuřecí řízky, jahody, uzená makrela, kečup, pomerančová šťáva, vejce, tvrdý plátkový sýr, minerální voda v láhvi, hořčice, smažený kuřecí řízek, vaječná pomazánka, rohlík namazaný máslem a marmeládou ze snídaně, ochucený tvaroh



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

### 4. Napište, jaké zásady bychom měli dodržovat při uchovávání a ohřívání zbytků jídel.

Jméno:

## 5. Nákup nanečisto

Maminka požádala Aničku o pomoc s nákupem. Potraviny, které doma chybí, napsala na lísteček: mléko, jogurt, chléb, mouka, olej, balená voda.

V supermarketu Anička zjistila, že ze seznamu nepozná, které potravinářské výrobky má nakoupit. Aby něco nepopletla, rozhodla se, že zatím pro maminku připraví přehled, v jakých druzích lze požadované potraviny koupit.

Zajděte do blízkého supermarketu, zjistěte, v jakých druzích jsou jednotlivé potraviny nabízeny, a doplňte je do tabulky.

Potravina	druhy, které je možné koupit v obchodě
mléko	polotučné, ...
jogurt	
chléb	
mouka	
olej	
balená voda	

## 6. Projektový úkol

**a) Společně rozhodněte o tématu projektového úkolu** (např. „Svačina plná vitaminů“, „Vánoční inspirace“, „Dětský den“ apod.). Téma запиšte.

Naše téma	
-----------	--

**b) S využitím odborných informačních zdrojů navrhnete tematicky zaměřené menu, které bude odpovídat zásadám správné výživy.**

Při výběru pokrmů zvažte, aby jejich příprava byla v podmínkách výuky reálná.

Vybrané pokrmy doplňte do tabulky a svůj výběr stručně zdůvodněte.

Pokrmy	Zdůvodnění výběru

**c) Vytvořte skupinky.** Každá skupinka bude připravovat jeden pokrm v takovém množství, aby mohli ochutnat všichni zúčastnění.

**d) Vyhledejte technologický postup** pro přípravu zadaného pokrmu. Zapište potřebné množství surovin (přepočítané na požadovaný počet porcí) a postup přípravy.

Připravuji pokrm:	
Rozpis surovin	Postup přípravy

**e) Potřebné potraviny nakupte a správně uložte.**

**f) Zopakujte si pravidla hygieny a ochrany zdraví při přípravě pokrmů.**

Uveďte, které „klíče k bezpečnému stravování“ budete dodržovat:

**g) S použitím vhodného kuchyňského vybavení a inventáře pokrmů v jednotlivých skupinkách připravte.**

**h) Upravte jídelní stoly a pokrmů servírujte ke společné konzumaci.**

**i) Diskutujte o průběhu přípravy i realizaci společného pohoštění.** Napište, co nového jste se v projektovém úkolu naučili:

Jméno:

---

POZNÁMKY:

