

Zásady zdravé výživy

Člověk v potravě přijímá důležité látky:

- a) – je nutné přijímat jaktak i živočišné
- b) tuky – je nutné přijímat vícenež živočišných tuků
- c) cukry

Tuky a cukry jsou zdrojem.....

Bílkoviny jsou nutné pro stavbu

- d) minerální látky např. vápník a fosfor pro zdravý vývoj
železo pro tvorbu

- e) vitamíny např. vitamín C pro odolnost organismu proti.....

vitamín A pro lepší

vitamín C zvyšujeorganismu

vitamín D pro správný vývin

vitamíny skupiny B např. pro správnou funkci.....

Člověk by měl v potravě přijímat i vlákninu (tělo ji sice,ale

kladně působí na činnost

Vlákninu obsahuje např. celozrnné, ovesné.....

Nakresli potravní pyramidu:



Zásady zdravé výživy

Člověk v potravě přijímá důležité látky:

- a) **bílkoviny** – je nutné přijímat jaktak i živočišné
- b) tuky – je nutné přijímat více **rostlinných** než živočišných tuků
- c) cukry

Tuky a cukry jsou zdrojem **energie**.

Bílkoviny jsou nutné pro stavbu **buněk**.

- d) minerální látky např. vápník a fosfor pro zdravý vývoj **kostí**

železo pro tvorbu **červených krvinek**

- e) vitamíny např. vitamín C pro odolnost organismu proti **nemocem**

vitamín A pro lepší **zrak**

vitamín C zvyšuje **imunitu** organismu

vitamín D pro správný vývin **kostí**

Vitamíny skupiny B např. pro správnou funkci **nervové soustavy**

Člověk by měl v potravě přijímat i vlákninu (tělo ji sice **nestráví**, ale kladně působí na činnost **střev**)

Vlákninu obsahuje např. **celozrnné pečivo**, ovesné **vločky**, **ovoce**, **zelenina**.....

Nakresli potravní pyramidu.



název projektu: Šablony Špičák

číslo projektu : CZ.1.07./1.4.00/21.2735

šablona V/2

autor výukového materiálu: Ing. Aleš Flusek

výukový materiál vytvořen: leden 2012

výukový materiál je určen pro 8. ročník

VY_52_INOVACE_20

Metodika:

Pracovní list je součástí souboru pracovních listů, které nahrazují školní sešit.

Všechny pracovní listy tvoří průřez celé látky, která je probírána v 8. ročníku.

Listy si žáci číslovají a zakládají do desek.

Používaná učebnice na ZŠ: Přírodopis 8. ročník (nakladatelství České geografické společnosti)

Inovace spočívá v tom, že pracovní listy umožní zrychlené zápisy z hodin přírodopisu a umožní chybějícím žákům rychleji si doplnit zmeškanou látku.

Pracovní listy jsou také vhodné pro žáky se specifickými poruchami učení.

Tím, že žáci nepíší dlouhé zápisy z hodin, umožní tyto pracovní listy věnovat uspořené čas praktickým činnostem.

Pracovní listy poskytnou též dostatek času k procvičování a opakování.

Navíc umožňují samostatnou práci žáků, aktivní vyhledávání a doplňování informací z učebnice.

V pracovních listech jsou uvedené pokyny pro žáky.

Listy lze vyplňovat společně se žáky na závěr probrané látky nebo je lze i zadat jako samostatnou práci, kdy žáci doplňují chybějící údaje podle učebnice.

Samostatnou práci lze ohodnotit a zahrnout tak do celkového hodnocení žáka.

Součástí každého pracovního listu je i vyplněný pracovní list pro učitele.