**Děťata, posílám ještě informace ke zdravé výživě. Pokud možno vytisknout, vložit do sešitu, vyplnit, popřemýšlet☺**

**Neposílejte mi odpověďi zpět, zkontrolujeme pak spolu.**

**Mějte se moc hezky, LT☺**

**Vliv výživy a způsobu stravování na zdraví člověka**

Potrava nám dodává E \_\_ E \_\_ G \_\_ I → udávaná v joulech (…......)

*Říká se:*

snídej …………….

obědvej s ………………………………

večeři dej ………………………………

*Nakresli potravinovou pyramidu.*

**Jak tělo zpracovává a využívá potraviny?**

přeměna látek v těle se nazývá \_\_ E \_\_ A \_\_ O \_\_ I \_\_ M \_\_ S

látková přeměna pro udržení života při tělesném i duševním klidu.

A LE \_\_ G \_\_ E je navyzpytatelná. Časté jsou alergie na: O\_\_ O \_\_ E,

R \_\_ B \_\_, \_\_ Ř \_\_ CH \_\_, A\_\_ A \_\_ Í \_\_ Y, M \_\_ É \_\_ N \_\_ V\_\_ R \_\_ B \_\_ Y, …

OBEZITA - \_\_ A \_\_ \_\_ Á \_\_ A Účinná prevence:

● Z \_\_ Ý \_\_ E \_\_ Á F \_\_ Z \_\_ C \_\_ Á N \_\_ M \_\_ H \_\_

● M \_\_ N \_\_ …………………… a ………………………

● ………………. porce jídla a …………. za den

● …………………….. nápoje

● pozor na F \_\_ S \_\_ F\_\_ O \_\_

**Doporučený příjem tekutin pro nesportující děti:**

*Vypočítej průměrný příjem tekutin za den u dětí.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **věk dítěte** | **objem na 1 kg váhy za den** | **průměrná váha dítěte**  **v kg** | **celkový příjem**  **v ml** |
| 2 roky | 125 | 14 | 1750 |
| 5 let | 100 | 18 | 1800 |
| 8 let | 80 | 25 | 2000 |
| 11 let | 75 | 35 | 2625 |
| 14 let | 55 | 55 | 3025 |
| 16 let | 50 | 63 | 3150 |

Je mi ….... let , vážím ….... kg → za den bych měl/a vypít …….. ml tekutin.

**Určení přiměřené hmotnosti:**

BMI = B…………. M……………………… I……………..…………

BMI = hmotnost v kg / výška v m2

Zdravotní rizika podle BMI:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **BMI** | **kategorie** | **zdravotní rizika** |
| pod 18,5 | nízké | středně vysoká a vysoká |
| 18,5–24,9 | normální rozmezí | minimální |
| 25–29,9 | mírná obezita | středně vysoká |
| 30–34,9 | obezita 1. stupně | vysoká |
| 35–39,9 | obezita 2. stupně | vysoká |
| nad 40 | těžká obezita | velmi vysoká |

OBEZITA = porucha výživy z ………………………….. množství příjmu potravy  
a ………………………. výdeje energie.

Příčiny:

● vnitřní – genetické

● vnější –

Příklady zdravotních rizik obezity:

▲

▲

▲

▲

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| věk | hodnota BMI (v kg) | |
| chlapci | dívky |
| 11 | 16–19 | 16–19 |
| 12 | 16,5–19,5 | 17–20,5 |
| 13 | 17–20 | 18–21 |
| 14 | 18–21 | 18,5–22 |
| 15 | 19–21 | 19–22 |
| 16 | 19,5–22 | 19,5–23 |

U dětí podle Brocova indexu:

BI = výška v cm – 100 = přiměřená hmotnost v kg

měřím:

vážím:

podle BI bych měl/a vážit:

**Alternativní strava**

*Správně přiřaď: VEGETARIÁNSTVÍ ● LAKTO-VEGETARIÁNI ● MAKROBIOTIKA ● VEGANI ● OVO-LAKTO-VEGETARIÁNI*

|  |  |
| --- | --- |
|  | alternativní způsob výživy odmítající určité potraviny a podle toho se dělí na vegany, lakto-vegetariány a ovo-lakto-vegetariány |
|  | jedí pouze rostlinnou stravu |
|  | jedí rostlinnou stravu a mléko a mléčné výrobky |
|  | jedí rostlinnou stravu, mléko a mléčné výrobky, vajíčka |
|  | vychází z filosofie jing-jang, vegetariáni |

cholesterol – organická látka, kterou organismus potřebuje pro tvorbu hormonů a která tělu pomáhá zpracovávat tuky

*Jak můžeme snížit cholesterol?*

●

●

●

**Abeceda zdravé výživy…..začátek abecedy☺**

**A** Jez P \_\_ S \_\_ R \_\_ U stravu, zajistíš tak D \_\_ S \_\_ A \_\_ E \_\_ N \_\_ a

V \_\_ V \_\_ Ž \_\_ N \_\_ příjem Ž \_\_ V \_\_ N, V \_\_ T \_\_ M \_\_ N \_\_,

M \_\_ N \_\_ R \_\_ L \_\_ a …

**B** Udržuj si vhodnou V \_\_ H \_\_.

**C** Pravidelně se H \_\_ B \_\_ J.

**D** Jez dostatečné množství \_\_ E \_\_ E \_\_ I \_\_ Y a O \_\_ O \_\_ E.

**E** Nejezte velké porce najednou.

**F** Omezte \_\_ Ů \_\_ .

**G** Potraviny zbytečně dlouho N \_\_ V \_\_ Ř \_\_ E.

**H** Jídlo \_\_ E H \_\_ T \_\_ J, ale pomalu \_\_ O \_\_ S \_\_ J.

**I** Nic nepřipravuj na \_\_ Ř \_\_ P \_\_ L \_\_ N \_\_ M \_\_ U \_\_ \_\_ .

**J** Dodržuj \_\_ I \_\_ N \_\_ režim.