**Jak jíst a žít zdravě**

*Obsahový cíl:*

Studenti diskutují doporučení ke zdravému životnímu stylu, pracují s výživovou pyramidou, seznámí se s klasifikací zeleniny dle užitkových částí (části rostlin) + ovoce dle vnitřního složení plodu (pecka, jádro,…).

*Jazykový cíl:*

Studenti rozvíjí slovní zásobu v tématu potravin, čtou texty s porozuměním, pracují s textem na základě poslechu, píšou doporučení k výživě, klasifikují slovní zásobu (nadřazené/podřazené pojmy), vedou diskuzi k tématu (ve skupině i v celé třídě).

*Slovní zásoba:*

zdravý x nezdravý, živiny, sacharidy = cukry, proteiny = bílkoviny, tuky (živočišné, rostlinné), vitamíny, minerály, vláknina, výživa /výživová pyramida, tekutiny, luštěniny, pestrý, pravidelně / pravidelný, jídelníček, zdroj (energie, vitamín ů, minerálů), denně, doporučení, ovoce, zelenina, maso, mléko/mléčné výrobky, pečivo, obiloviny + názvy potravin, denně, jednou týdně, x krát denně, x krát za týden, nikdy

Jazykové struktury:

hlavní zásadou (zdravé výživy) je …., náš jídelníček by měl obsahovat …,... je bohatý/jsou bohaté na …., je/jsou zdrojem…., důležité je …, … se nachází v…, … jsou důležité pro…, ...nesmí chybět…, tuky dělíme na… , hlavní zásadou je, že ..., když chceme být zdraví, tak musíme…, měli bychom jíst…, … zdravé je…, … nezdravé je…, měli bychom dávat přednost…, měli bychom... / neměli bychom... , to je zdravé, to není zdravé, … je zdravější než…, … je míň zdravé než...

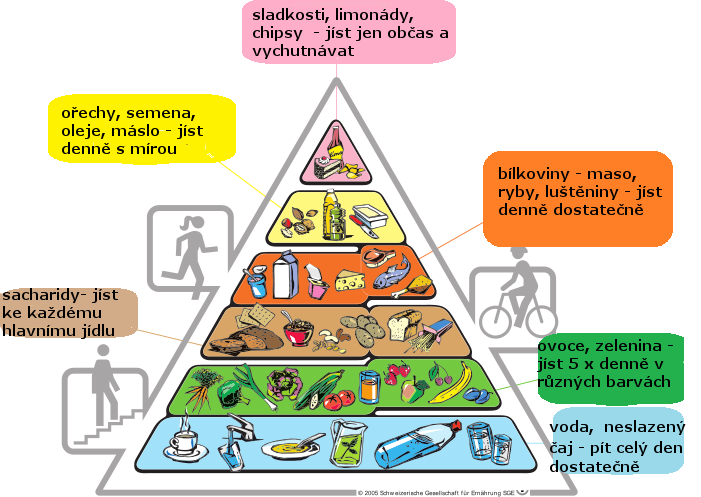
 **Jak jíst a žít zdravě?**

K snídani sušenky s kávou, k obědu sladká limonáda, párek v rohlíku, hamburger nebo pizza a k televizi brambůrky nebo popcorn. Málo sportu, hodně sladkostí a tučných jídel. Je to zdravé? To určitě NE! Nezdravé jídlo může způsobit různé nemoci.

**Co je zdravé?**

Náš jídelníček by měl obsahovat **bílkoviny**, **sacharidy**, **tuky**, **vlákninu** a také hodně **vitamínů** a **minerálů**. Měli bychom jíst hodně ovoce a zeleniny, protože ovoce a zelenina jsou zdrojem vitamínů, minerálů, vlákniny a sacharidů.

**Sacharidy** jsou zdrojem rychlé energie. Nachází se v ovoci, zelenině, obilninách (jako je například obilí, rýže a kukuřice), v celozrnném pečivu, těstovinách nebo bramborech.

**Bílkoviny** jsou důležité pro funkci a tvorbu svalů, orgánů a kůže. Luštěniny, ryby, maso, vejce a mléčné výrobky jsou bohaté na bílkoviny.

**Tuky** jsou zdrojem energie, která dlouho vydrží. Tuky dělíme na **živočišné** (máslo, sádlo, tučné maso) a **rostlinné** (oleje, ořechy, semena). Měli bychom dávat přednost rostlinným olejům, protože jsou zdravější. Důležité je jíst méně tučná jídla, protože velké množství tuku škodí zdraví!

**Vláknina** je důležitá pro správné trávení a pomáhá, když chceme zhubnout. Luštěniny, ořechy, kukuřice, ovoce a zelenina jsou bohatým zdrojem vlákniny.

*Výživová pyramida*

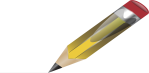
Nejlepší je pestré a pravidelné jídlo. **Výživová pyramida** ukazuje ideální kombinaci našeho jídelníčku.

**Jak často jíst?**

Jíst bychom měli pravidelně, třikrát až šestkrát denně. Neměli bychom zapomínat na snídani, která je zdrojem energie na celé dopoledne. Nejlepší je jíst pomalu a nepřejídat se. Důležitý je také dostatek tekutin. Pít bychom měli především vodu a neslazené čaje, ne sladké limonády. Nesmí chybět také pohyb (sport) a pobyt na čerstvém vzduchu.

 **1. Najděte v textu, co je zdravé a co nezdravé?**

|  |  |
| --- | --- |
| **ZDRAVÉ** | **NEZDRAVÉ** |

** 2. Spojte slova se stejným významem.**

|  |
| --- |
| **barevný** |
| **pití** |
| **třikrát denně** |
| **sport** |
| **jídlo, co jíme** |
| **cukry** |

|  |
| --- |
| **tekutiny** |
| **jídelníček** |
| **pohyb** |
| **pestrý** |
| **sacharidy** |
| **pravidelně** |

**3. Najděte v textu informace a doplňte tabulku:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Jídlo obsahuje** | Zvětšovací Sklo, Oko, Čočka, Viz, Větší Náhled, Optika**Kde jsou?** | Otazník, Proč, Otázka, Zmatek, Zeptejte Se**Proč jsou důležité?** | Brambor, Kreslený Film, Znak, Comic, Potraviny, Horké **Co máme**  **dělat?** |
| **Sacharidy (c\_ \_ \_ \_)** |  |  |  |
| **Tuky** |  |  |  |
| **Bílkoviny** |  |  |  |
| **FRÁZE →** | …. se nachází v…  ( = jsou v) | ...jsou zdrojem…  ...jsou důležité pro… | ...měli bychom…  ...neměli bychom…  Nejlepší je…  Důležité je…  Nesmí chybět… |

**4. Vytvořte věty a napište je. Odpovědi najdete v textu.**

**Živiny**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Tuky | se nachází v | rychlé energie. |
| Bílkoviny | jsou zdrojem | pro funkci našich orgánů. |
| Sacharidy | jsou důležité pro | mase, oleji i ořechách. |

1.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Doporučení**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Měli bychom | jíst | pravidelně. |
| Neměli bychom | pomalu a nepřejídat se. |
| Důležité je | dostatek ovoce a zeleniny. |
| Nejlepší je | hodně tučná jídla. |

4.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

7.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**5. Doplňte. Podívejte se na graf dole.**

*bobule, list, pecka, košťál, plod, kořeny, skořápka, cibule, lusk*

[](https://get.pxhere.com/photo/dish-food-produce-vegetable-ice-cream-dairy-product-vegetables-cabbage-cauliflower-market-fresh-vegetables-inflorescence-flower-vegetables-brassica-oleracea-leaf-vegetable-cruciferous-vegetables-cabbage-varieties-brassica-oleracea-var-botrytis-l-cheese-cabbage-flowering-cabbage-grape-cabbage-minaret-cabbage-italian-cabbage-breeding-strain-flower-sprouts-976318.jpg)





**6. Napište do tabulky příklady zeleniny, ovoce, atd. Můžete používat slovník.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Zelenina** | **Plodová (plod)**  Jíme plod. | Dýn&ecaron; izolovaných |  |
| **Kořenová (kořen)**  Jíme kořen. | Carrot, Orange, Root Vegetable, Daucus Carota, Crisp |  |
| **Listová (list)**  Jíme listy. |  |  |
| **lusková (lusk)**  Jíme lusky. | Pod, Peas, Pods, Png |  |
| **Cibulová (cibule)**  Jíme cibuli. | File:Cibule.jpg |  |
| **Košťálová (košťál)**  Jíme košťál. | File:Brassica oleracea2.jpg |  |
| **Ovoce** | **Jádroviny (jádro)**  Mají jádra. | C:\Users\Barbora Nosalova\Downloads\pears-2837871_640.jpg |  |
| **Peckoviny (pecka)**  Mají pecku. | File:Nectarine.jpg |  |
| **Skořápkoviny (skořápka)**  Mají skořápku. | Walnut, Nut, Christmas, Food, Nutrition, Eat, Brown |  |
| **Bobule (bobule)**  Jsou to bobule. | Berry, Black, Blackberry, Blueberry, Breakfast, Closeup |  |
| **Maso** | **maso** | **C:\Users\Kristýna\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\beef-31973_640.png** |  |
| **masné výrobky** | https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/1/18/Salami_aka.jpg/220px-Salami_aka.jpg |  |
| **Mléčné výrobky** | Yoghurt, Yogurt, Yoghourt, Container, Cow, Dairy, Foodhttps://lh6.googleusercontent.com/EXh2reoCGKOhhi9pYbH8Qr4_vlAkJP8ZarxnsS6FSJ4cl6hHhNOjV46myUfNZZYqYqpTf2jsrB9_Y8Y-qEI7DlUHVQmk1uC3Huef_GT5zLBTSgM4jYEc7sMsuKXDcLe3rXTsiOdG | |  |

 **7. Máte nějakou speciální dietu? Co nesmíte jíst? Můžete jíst všechno? Má někdo v rodině nějaké omezení? Co nesmí jíst?**

Diskutujte.

**8. Napište vlastní doporučení ke zdravé stravě. Můžete použít tyto začátky vět:**

Zdravé je …….

Nezdravé je …..

Když chceme být zdraví, tak musíme …….

Měli bychom jíst ……….

Hlavní zásadou je ……….

**Použité zdroje k pracovnímu listu a přílohám**

**Obrázky:**

[cit. 2017-01-23]. Dostupný pod licencí Public domain a Creative Commons na WWW:

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c3/Lebensmittelpyramide_der_sge_2005.svg/684px-Lebensmittelpyramide_der_sge_2005.svg.png>

<https://pixabay.com/cs/jahody-%C4%8Derven%C3%A1-sladk%C3%BD-rostlin-pole-196798/>

<https://pixabay.com/cs/kv%C4%9Bt%C3%A1k-zelenina-trh-%C4%8Derstv%C3%A1-zelenina-318152/> <https://pixabay.com/cs/meru%C5%88ky-ovoce-oran%C5%BEov%C3%A1-pecky-1502169/>

<https://pixabay.com/p-74362/?no_redirect>

<https://pixabay.com/p-905095/?no_redirect>

<https://c.pxhere.com/photos/0c/64/beans_green_beans_string_beans_vegetable_green_food_healthy_fresh-762398.jpg!d>

<http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=208295&picture=uprooted>

<http://hrglobe.hu/wp-content/uploads/2017/05/hagyma.jpg>

<https://pixabay.com/p-72294/?no_redirect>

https://pixabay.com/p-37216/?no\_redirect

<https://pixabay.com/cs/lusk-hr%C3%A1%C5%A1ek-lusky-png-855267/> <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/51/Cibule.jpg>

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c9/Brassica_oleracea2.jpg> <https://pixabay.com/cs/hru%C5%A1ky-ovoce-frisch-zdrav%C3%A9-2837871/>

<https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/3/33/Nectarine.jpg/240px-Nectarine.jpg>

https://pixabay.com/p-1101136/?no\_redirect

<https://pixabay.com/p-1239104/?no_redirect>

<https://pixabay.com/p-31973/?no_redirect>

https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/18/Salami\_aka.jpg

<https://pixabay.com/p-156133/?no_redirect>

<https://pixabay.com/p-157051/?no_redirect>

<https://pixabay.com/p-2409575/?no_redirect>

<https://pxhere.com/cs/photo/644692>

<https://pixabay.com/cs/k%C3%A1va-poh%C3%A1r-k%C3%A1vov%C3%BD-%C5%A1%C3%A1lek-kofein-631767/>

<https://pixabay.com/cs/drink-ob%C4%8Derstven%C3%AD-box-%C5%BE%C3%ADze%C5%88-1012366/> <https://pixabay.com/cs/hot-dog-sendvi%C4%8D-hot-dogy-potraviny-295092/>

<https://pixabay.com/cs/abstrakt-grilov%C3%A1n%C3%AD-kr%C3%A1sa-1238246/>

<https://pixabay.com/cs/pizza-drink-potraviny-386717/>

<https://pixabay.com/cs/ostr%C3%BD-brambory-fast-food-%C4%8Dipy-2640743/> <https://pixabay.com/cs/popcorn-kuku%C5%99ice-sladk%C3%BD-knabberzeug-1178242/>

<https://pixabay.com/cs/vyskladn%C4%9Bn%C3%AD-a-mix-d%C4%9Bti-sladkosti-171342/>

<https://pxhere.com/cs/photo/596779>

<https://pixabay.com/cs/integrovan%C3%BD-fruit-jablka-931467/>

<https://pixabay.com/cs/zelenina-raj%C4%8Data-vegetable-basket-752155/>

<http://maxpixel.freegreatpicture.com/Food-Baked-Goods-Roll-Baguette-Bread-Croissant-230134>

<https://pixabay.com/cs/r%C3%BD%C5%BEe-l%C5%BE%C3%ADce-l%C5%BE%C3%ADce-r%C3%BD%C5%BEe-j%C3%ADst-2294365/>

http://maxpixel.freegreatpicture.com/Whole-Wheat-Bread-Breakfast-Bread-Healthy-Eat-Food-1192236 <https://pixabay.com/cs/nudle-t%C4%9Bstoviny-n%C3%A1poj-hn%C4%9Bd%C3%A1-1303003/>

<https://pixabay.com/cs/brambory-zelenina-podzemn%C3%AD-houby-1585060/>

<https://pixabay.com/cs/fazole-objektivy-k%C5%99epel%C4%8D%C3%ADch-fazole-2014062/>

<https://pixabay.com/cs/sardinky-fish-obr%C3%A1zky-ryby-1489626/>

<https://pixabay.com/cs/steak-steaky-grilov%C3%A1n%C3%AD-l%C3%A9to-gril-353115/>

<https://pixabay.com/cs/vaj%C3%AD%C4%8Dko-slepi%C4%8D%C3%AD-vejce-potraviny-1374141/>

<http://maxpixel.freegreatpicture.com/Cheese-Cheese-Slices-Milk-Products-Milk-Food-1385548> <https://pixabay.com/cs/m%C3%A1slo-miska-na-m%C3%A1slo-sn%C3%ADdan%C4%9B-186909/>

<https://pixabay.com/cs/vep%C5%99ov%C3%A9-s%C3%A1dlo-chl%C3%A9b-sendvi%C4%8D-chl%C3%A9b-1263786/>

<https://pxhere.com/en/photo/624592>

<https://pixabay.com/cs/olivov%C3%BD-olej-z%C3%A1livka-va%C5%99en%C3%AD-olivov%C3%BD-968657/>

<https://pixabay.com/cs/ara%C5%A1%C3%ADdy-j%C3%ADdlo-o%C5%99echy-624601/>

<https://pixabay.com/cs/slune%C4%8Dnicov%C3%A1-sem%C3%ADnka-slune%C4%8Dnice-1213766/> <https://pixabay.com/cs/l%C3%A1hve-soda-n%C3%A1poje-2606774/>

<https://pixabay.com/cs/zrna-obiloviny-ale-je%C4%8Dmen-p%C5%A1enice-1621880/>

<https://pixabay.com/cs/tri%C4%8Dko-%C5%A1%C3%A1lek-slu%C5%BEba-s%C3%A1%C4%8Dek-%C4%8Daje-540442/>

<https://pixabay.com/cs/p%C4%9Bst-palec-prst-nahoru-skv%C4%9Bl%C3%A9-160957/>

<https://pixabay.com/p-1654859/?no_redirect>

https://pixabay.com/p-2275080/?no\_redirect

<https://pixabay.com/cs/otazn%C3%ADk-pro%C4%8D-ot%C3%A1zka-zmatek-1829459/>

<https://pixabay.com/p-1487183/?no_redirect>

<https://pixabay.com/cs/schv%C3%A1leno-tla%C4%8D%C3%ADtko-kontrola-zelen%C3%A1-151676/>

<https://pixabay.com/cs/zhubnout-tuk-%C5%A1t%C3%ADhl%C3%BD-dieta-ztr%C3%A1ta-1911605/> <https://pixabay.com/cs/sportovn%C3%AD-b%C4%9B%C5%BEec-zdrav%C3%AD-fitness-1050966/> <https://pxhere.com/en/photo/760945>

<https://pixabay.com/cs/mimozemsk%C3%A9-vesel%C3%BD-obli%C4%8Dej-nemocn%C3%BD-41619/> <https://pixabay.com/cs/pes-b%C4%9B%C5%BE%C3%AD-rychle-pet-%C5%A1t%C4%9Bn%C4%9B-41039/>

<https://pixabay.com/cs/kulturista-sixpack-karton-svaly-331670/>

<https://pixabay.com/cs/anatomie-org%C3%A1ny-model-3d-2539974/>

<https://pixabay.com/cs/ru%C4%8Dn%C3%AD-dla%C5%88-k%C5%AF%C5%BEe-503651/>

<https://pxhere.com/cs/photo/1357003>

<https://pixabay.com/cs/hn%C4%9Bd%C3%A1-kr%C3%A1va-savec-zv%C3%AD%C5%99e-hlava-216001/>

<https://pixabay.com/cs/tvar-barva-olova-tu%C5%BEka-malba-1744822/>

<https://pixabay.com/cs/znamen%C3%AD-dopravn%C3%AD-zna%C4%8Dka-roadsign-160740/> <https://pixabay.com/cs/lid%C3%A9-skupina-dav-t%C3%BDm-izolovan%C3%BD-309098/>

<https://pixabay.com/cs/balet-tane%C4%8Dn%C3%ADk-samec-v%C3%BDkon-835757/>

<https://pixabay.com/p-150124/?no_redirect>

<https://pixabay.com/cs/sva%C4%8Dinka-ob%C5%BEerstv%C3%AD-ob%C3%A9zn%C3%AD-toast-1785883/>

<https://pixabay.com/cs/horkovzdu%C5%A1n%C3%BD-bal%C3%B3n-j%C3%ADzda-bublina-1028896/> https://pixabay.com/cs/lotus-diagram-vodn%C3%AD-lilie-rostlin-2409575/

https://pixabay.com/cs/jahody-%C4%8Derven%C3%A1-sladk%C3%BD-rostlin-pole-196798/

https://pixabay.com/cs/meru%C5%88ky-ovoce-oran%C5%BEov%C3%A1-pecky-1502169/

https://pixabay.com/cs/cibule-%C4%8Derven%C3%A1-cibule-%C5%BE%C3%A1rovka-144147/

<https://pxhere.com/cs/photo/976318>

https://pixabay.com/cs/o%C5%99echy-l%C3%ADskov%C3%A9-o%C5%99echy-sko%C5%99%C3%A1pka-74362/

https://pixabay.com/cs/jablka-v-stromu-jablka-p%C5%99%C3%ADroda-905095/

https://pixabay.com/cs/fazole-zelen%C3%A9-fazolky-fazolov%C3%A9-lusky-598185/

<http://maxpixel.freegreatpicture.com/Pencil-Rubber-Draw-Graphite-School-Pens-To-Write-2048044>