



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Alternativní výživové směry - vegetariáni, vitariáni, vegani

Metodický list

práce s interaktivní tabulí a sešitem - alternativní výživové směry, vegetariánství, vegani, vitariáni, složení potravy
vyhledávání v různých zdrojích - chybějící složky potravy
technika k diskusi - výhody alternativních výživových směrů

Obecné informace k řadě pracovních listů Člověk a zdraví - zdravý způsob života a péče o zdraví

Výukové materiály jsou určeny převážně pro práci na interaktivní tabuli nebo prezentaci prostřednictvím projektoru. Část materiálů obsahuje testy nebo úlohy určené k množení a samostatnému doplnění.



Každý výukový materiál obsahuje v úvodu klíčové otázky, které seznámí žáky s účelem práce a mohou být využity jako poklad pro testování znalostí a dovedností žáků.



Části označené touto ikonou jsou určeny ke shrnutí poznatků a lze je využít jako zápis do sešitů nebo k ucelení opakované látky.

Výukové materiály navazují na řadu učebnic Občanská výchova 6-9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia nakladatelství Fraus.

Každý úkol je srozumitelně popsán. Řešení, pokud jsou nutná, jsou uvedena v závěru výukového materiálu jako příloha.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



NA KONCI HODINY DOKÁŽU ODPOVĚDĚT, KDYŽ SE NĚKDO ZEPTÁ:

Vlastními slovy popiš pravidla stravování vegetariánů, vitariánů a veganů.
Pojmenuj základní odlišnosti ve stavbě jejich jídelníčku.

Jmenuj rizika spojená s těmito styly výživy.

Jmenuj pozitiva spojená s těmito styly výživy.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Alternativní výživové směry

Rozdělte souvislou řadu na jednotlivá slova. Ze slov sepište tužkou do sešitů jednoduchou definici vysvětlující pojem alternativní výživové směry. Po kontrole s učitelem запиšte na tabuli a opravte v sešitech.

STYL POTRAVY VÝŽIVY PŘÍPRAVY ODLIŠNÉ ZPŮSOBU VEASLOŽENÍ

.....

.....

.....



K popisu vybraných výživových stylů připojte jejich název. Stačí přetáhnout. Zapište název a popis do sešitu.

Nejí nic, kvůli čemu bylo zabito zvíře.

VITARIÁN

Přijímá pouze tepelně neupravenou potravu rostlinného původu.

VEGAN

Nejí žádnou živočišnou stravu.

VEGETARIÁN



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Rozdíly mezi vegetariány, vegany a vitariány jsou pro laika možná jen malé. Oni sami je vnímají ale velmi intenzivně.

V tabulce se pokuste škrtnat, které potraviny k jednotlivým pojmům nepatří.

VEGETARIÁN	VEGAN	VITARIÁN
dušené kuře	dušené kuře	dušené kuře
vařené vejce	vařené vejce	vařené vejce
syrové jablko	syrové jablko	syrové jablko
jablečný štrúdl	jablečný štrúdl	jablečný štrúdl
vařená rýže	vařená rýže	vařená rýže
lískové oříšky	lískové oříšky	lískové oříšky
rohlík	rohlík	rohlík
párek v rohlíku	párek v rohlíku	párek v rohlíku
chleba s máslem	chleba s máslem	chleba s máslem
pomeranč	pomeranč	pomeranč
rajčatový salát	rajčatový salát	rajčatový salát
těstoviny se sýrovou omáčkou	těstoviny se sýrovou omáčkou	těstoviny se sýrovou omáčkou



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

VYHLEDÁVÁNÍ VE RŮZNÝCH ZDROJÍCH INFORMACÍ

Pracujte s encyklopediemi, prejte se vyučujících přírodopisu, použijte učebnice přírodopisu, hledejte na internetu...

Vegetariáni, ale mnohem více vegani a nejvíce vitariáni jsou ohroženi nedostatkem některých látek v potravě. Proto tyto styly výživy nejsou vhodné pro rostoucí děti, těhotné nebo kojící matky.

Vyhledejte a запиšte, ve kterých potravinách jsou nejvíce obsaženy následující látky:

vitamín B₁₂

bílkoviny

vitamín D

železo (Fe)

vápník (Ca)



NÁMĚT PRO SPOLEČNOU DISKUSI

Jaké jsou hlavní důvody, které některé lidi vedou k přechodu k některému z popsanych výživových směrů?

Sepište své názory na papírky a vhod'te je do připravené nádoby.

Učitel bude losovat, o kterém názoru budete právě hovořit. Vznášejte kritiku nebo názor na papírku obhajujte.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.



SHRNUTÍ

Alternativní výživové směry jsou styly výživy odlišné ve složení a způsobu přípravy potravy.

Kromě dalších můžeme odlišit:

Vegetariány - odmítají potravu, kvůli které bylo zabito zvíře.

Vegany - odmítají jakoukoli živočišnou stravu.

Vitariány - požívají pouze tepelně neupravenou stravu obvykle rostlinného původu.

Tyto typy stravy nejsou vhodné pro rostoucí organismus, těhotné nebo kojící ženy, protože obsahují menší množství některých důležitých látek.

Přínosem může být snížení nadváhy, vyčištění organismu od toxinů, dostatek vitaminů.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

Literatura a zdroje obrázků

ČECHOVÁ, Barbora. Nápadník pro rozvoj klíčových kompetencí ve výuce. 1. vyd. Praha: www.scio.cz, s.r.o., 2006. 182 s. ISBN 80-86910-53-9

KOLEKTIV AUTORŮ. Občanská výchova 9 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2006. 152 s. ISBN 80-7238-528-3

Neoznačené obrázky - Clipart pro Corel 8 a jejich modifikace



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem České republiky.

PODKLADY PRO UČITELE

Potraviny obsahující větší množství:

vitamín B₁₂ - živočišné produkty (vejce, mléko, vnitřnosti)

bílkoviny - libové maso, mléko, vejce, luštěniny

vitamín D - tvorba v kůži po slunečním osvětlení, vejce, ryby, játra

železo (Fe) - červené maso, vnitřnosti, jiná forma i v některých sušených druzích ovoce, luštěninách a listové zelenině

vápník (Ca) - mléko a mléčné výrobky, mák, brokolice, kakaový prášek, luštěniny