



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

Zdravá výživa - pohled do historie

Metodický list

společná práce s interaktivní tabulí a sešitem - význam zdravé výživy, faktory, které ji ovlivňují, historický exkurz do změn jídelníčku člověka s ohledem na historické období a společenskou vrstvu

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:

Proč je důležité správně se stravovat?

Jaké faktory ovlivňují zdravé stravování?

Srovnej změny skladby potravy člověka v průběhu jeho vývoje, popiš vlastními slovy.



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Zdravá výživa

Z nabídnutých slov složte do rámečku hlavní důvod pro zdravé stravování. Po kontrole přepište do sešitů.

OVLIVŇUJE
 VÝŽIVA
 ZDRAVÁ
 TĚLESNÝ
 ČLOVĚKA
 VÝVOJ
 A
 DUŠEVNÍ
 RŮST

O čem vlastně zdravé stravování je? Do jednotlivých rámečků vepište pojmy, které k nim patří. Příklady vám pomohou. nakreslete do sešitů.

množství

1/10 rohlíků

oběd

pravidelnost

zelenina

složení

způsob
úpravy vaření



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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

PRÁCE S INTERAKTIVNÍ TABULÍ A SEŠITEM

Proměny stravování v průběhu dějin

Složení a zpracování lidské stravy se rozvíjelo v průběhu historie.

Pokuste se do jednotlivých políček přesunout správné pojmy tak, aby odpovídaly typicky nejen historické době, ale také společenské vrstvě, pokud je uvedena.

Pozor! Některé pojmy by mohly patřit do více políček.

PRAVĚK



hamburger
vino
limonáda
chléb
dort
syrové bobule

STŘEDOVĚKÝ ŠLECHTIC



kančí pečeně
ovesná kaše
pizza
drobní hlodavci

VEŠNÍČAN VE STŘEDOVĚKU



kořínky
kroupová polévka
bramborový salát
pečená zvěřina
voda

DNEŠNÍ PRŮMĚRNÝ ČLOVĚK



zvěřinová paštika
zelná polévka
obilné placky
bažantí pečínka
sušenky



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

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



SHRNUTÍ

Zdravá výživa ovlivňuje tělesný růst a duševní vývoj člověka.

Zdravou výživu ovlivňují faktory:

- složení
- množství
- pravidelnost
- způsob úpravy

Složení lidské potravy se vyvíjelo zároveň s člověkem a jeho kulturou.

Pravěk: nejprve syrová strava, lov a sběr, později pečení masa

Středověk:

Bohatší vrstvy: masité pokrmy ze zvěřiny, víno

Chudí: chléb a další pokrmy připravené z obilovin a místních druhů zeleniny

Po éře zámořských objevů se do Evropa dostávají například brambory, papriky, koření apod.

Dnešní člověk: možnost bohatého výběru ve složení i způsobu přípravy (vliv cizích kuchyní), přemíra energie a umělých chemických látek



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 7 s blokem Rodinná výchova: učebnice pro základní školy a víceletá gymnázia. 1. vyd. Plzeň: Fraus, 2004. 128 s. ISBN 80-7238-325-6

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.

ŘEŠENÍ VYBRANÝCH CVIČENÍ

Zdravá strava ovlivňuje tělesný růst a duševní vývoj člověka.

Faktory ovlivňující zdravou stravu:

Pravidelnost: pětkrát denně (snídaně, svačina, oběd, přesnídávka, večeře, případně druhá večeře)

Složení: pestrost stravy (maso, mléčné výrobky, ovoce, zelenina...), ale také z pohledu chemického složení (bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny, minerály, voda, umělé chemické látky...)

Množství: srovnání rozdílů mezi příliš mnoho nebo příliš málo (z pohledu energetického obsahu nebo jednotlivých látek)

Způsob úpravy: vaření, pečení, smažení, vaření v páře... (možnost srovnat se žáky podle toho, jak je daný způsob úpravy zdravý / chutný)

Vývoj složení potravy

Cílem je navést žáky k uvědomění spojení složení stravy a úpravy pokrmů s vývojem lidské civilizace a také s rozvrstvením společnosti, využít poznatky z dějepisu. Cvičení nemá být striktně přesné, podle vědomostí žáků mohou být doplněny další pojmy.

Orientačně

	PRAVĚK syrové bobule drobní hlodavci syrové maso kořínky
	STŘEDOVĚKÝ ŠLEHTIC bažantí pečínka víno kančí pečeně pečená zvěřina zvěřinová paštika
	VESNIČAN VE STŘEDOVĚKU chléb kroupová polévka voda obilné placky ovesná kaše nasbírané lesní ovoce zelná polévka
	DNEŠNÍ PRŮMĚRNÝ ČLOVĚK hamburger limonáda dort bramborový salát pizza sušenky