

## 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:

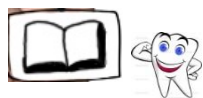
Studenti rozvíjí slovní zásobu v tématu potravin, čtou texty s porozuměním, pracují s textem na základě poslechu, píšou doporučení k výživě, klasifikují slovní zásobu (nadřazené/podřazené pojmy), vedou diskuzi k tématu (ve skupině i v celé třídě).

### 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.

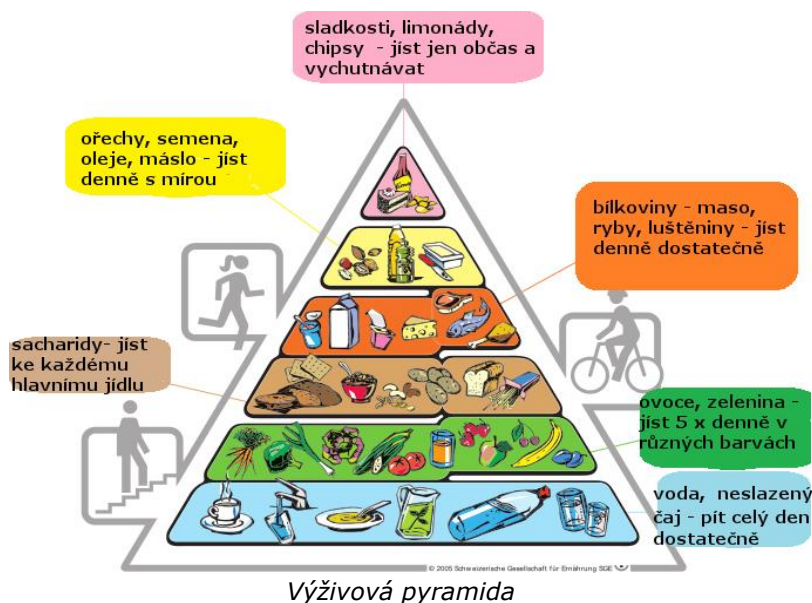
**Tuky** jsou zdrojem energie, která dlouho vydrží. Tuky dělíme na **živočišné** (másla, sádlo, tučné maso) a **rostlinné** (oleje, ořechy, semena). Měli bychom dávat přednost rostlinným olejům, protože jsou zdravější. Důležité je jíst méně tučná jídla, protože velké množství tuku škodí zdraví!

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

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.**

tekutiny	barevný
jídelníček	pití
pohyb	třikrát denně
pestrý	sport
sacharidy	jídlo, co jíme
pravidelně	cukry




An arrow points from the word "jídelníček" in the orange box to the word "jídlo, co jíme" in the blue box.

Dostupné z portálu [www.inkluzivniskola.cz](http://www.inkluzivniskola.cz), vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.





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

Jídlo obsahuje	Kde jsou? 	Proč jsou důležité? 	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*



Dostupné z portálu [www.inkluzivniskola.cz](http://www.inkluzivniskola.cz), vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



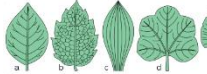












MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY





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

<b>Zelenina</b>	<b>Plodová (plod)</b> Jíme plod.		
	<b>Kořenová (kořen)</b> Jíme kořen.		
	<b>Listová (list)</b> Jíme listy.		
	<b>lusková (lusk)</b> Jíme lusky.		
	<b>Cibulová (cibule)</b> Jíme cibuli.		
	<b>Košťálová (košťál)</b> Jíme košťál.		
<b>Ovoce</b>	<b>Jádroviny (jádru)</b> Mají jádra.		
	<b>Peckoviny (pecka)</b> Mají pecku.		
	<b>Skořápkoviny (skořápka)</b> Mají skořápku.		
	<b>Bobule (bobule)</b> Jsou to bobule.		
<b>Maso</b>	<b>maso</b>		
	<b>masné výrobky</b>		
<b>Mléčné výrobky</b>			



**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 .....



## Použití 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\\_sqe\\_2005.svg/684px-Lebensmittelpyramide\\_der\\_sqe\\_2005.svg.png](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/c3/Lebensmittelpyramide_der_sqe_2005.svg/684px-Lebensmittelpyramide_der_sqe_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-74362/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-905095/?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](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://hrnglobe.hu/wp-content/uploads/2017/05/hagyma.jpg>  
[https://pixabay.com/p-72294/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-72294/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-37216/?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://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-1101136/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-1239104/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-1239104/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-31973/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-31973/?no_redirect)  
[https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/18/Salami\\_aka.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/1/18/Salami_aka.jpg)  
[https://pixabay.com/p-156133/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-156133/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-157051/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-157051/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-2409575/?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-dog-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/>

Dostupné z portálu [www.inkluzivniskola.cz](http://www.inkluzivniskola.cz), vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

<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%9BI%C3%A9-160957/>  
[https://pixabay.com/p-1654859/?no\\_redirect](https://pixabay.com/p-1654859/?no_redirect)  
[https://pixabay.com/p-2275080/?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/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%BEc-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%BE-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/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>

Dostupné z portálu [www.inkluzivniskola.cz](http://www.inkluzivniskola.cz), vytvořeného společností META, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Provoz portálu je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro integraci státních příslušníků třetích zemí.



MINISTERSTVO VNITRA  
ČESKÉ REPUBLIKY



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY