

Přepiš do sešitu a nauč se. Příběhy neopisuj, pouze doplň odpovědi:

PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY

Pro zdravý vývoj lidského těla je nezbytná dostatečná výživa, tělesná a duševní rovnováha.

Nejvíce chybujeme v oblasti výživy.

Zde jsou uvedeny důsledky nesprávného stravování:

OBEZITA: nadměrný příjem potravy, přejídání tučnými jídly, sladkostmi, malý výdej energie

MENTÁLNÍ ANOREXIE: úmyslné snižování tělesné hmotnosti, odmítání jídla, hladovění, strach ztloušťky

BULIMIE: dochází k přejídání a následnému zvracení, je přítomný strach z tloušťky

PODVÝŽIVA: celosvětový problém, organismus nedostává dostatečný přísun potravy, selhávají orgány

Umíš poradit? Přečti si 3 příběhy dívek.

Přečti si následující příběhy. Čím je ohroženo zdraví dívek?

a) Když mi bylo 15, všichni kolem říkali – ty máš ale pěkný zadek, ty jsi ale moc pěkná holka. To se mi ale nelíbilo. Se svými 44 kg a 165 cm jsem si připadala nafouklá a tlustá. Stále jsem se pozorovala v zrcadle. Na dovolené s rodiči jsem odmítala jíst, pokoušela jsem se držet hladovku. Večer a ráno jsem ale podnikala útoky na lednici. Tehdy jsem ještě nezvracela. Byla jsem ale pobledlá, ale ne tak hubená, jak bych chtěla. Snažila jsem se zůstat pouze u ovoce, ale to nešlo. Po příchodu ze školy jsem měla hlad, nudila jsem se. Tak jsem se najedla. Půl bochníku chleba, sýr, salám. Výsledek? Nafouklé břicho. Začala jsem zvracet. Ve škole to začalo být nápadné – jedla jsem 2 jablka a pak už vůbec nic. Představa, že mě někdo uvidí, byla nesnesitelná.

b) Je mi 22 let od malička trpím nadváhou. Vyrostla jsem na vesnici, kde se místo zdravého jídla jí jitrnice a o pohybu se také nedá mluvit. V 15 letech nastal zlom, nelíbilo se mi, že jsem jako kulička a začala jsem hodně sportovat – hrát tenis a jezdit na kole. Odešla jsem ale od rodičů a našla si práci v Praze. Jelikož jsem v práci byla vkuse třeba i 3 dny, přestala jsem dbát na jídelníček. Bylo pro mne normální najíst 1x za 3 dny, ale to opravdu pořádně. Takže jsem kynula a kynula.

c) Nikdy by mě nenapadlo, že se z nevinného pokusu zhubnout stane problém, který mě trápí už 13 let. Vše začalo v mých 16 letech, kdy jsem neměla žádné problémy ve škole ani s rodiči. Chtěla jsem se vyrovnat své kamarádce, která hubla, a tak místo lívanců, palačinek, pizzy mi začala chutnat rýže, bílé jogurty a zelenina. Také jsem se začala více hýbat. Kila šla dolů a mně se to zalíbilo. Jedla jsem čím dál méně, pohled na 3 vařené fazole mě vyděsil, rozbřečela jsem se, že to nemohu sníst. A tak jsem se poprvé dostala do nemocnice

Napiš, o které poruchy příjmu potravy se v příbězích pravděpodobně jedná. Jaké projevy jsou pro ně typické?

a) _____

b) _____

c) _____