

Opakování – Výživa a stravovací návyky

Přečti si text a splň úkoly v textu:

Pro správný vývoj a uchování zdraví člověka je zapotřebí dodržovat pravidla správné **výživy** a **životosprávy**.

Potrava člověka musí být **vyvážená** = musí obsahovat všechny životně důležité látky.

Správná výživa je taková, která prospívá našemu zdraví. Aby naše tělo dostalo vše, co potřebuje, musí být strava pestrá.

Potravinové skupiny tvoří: ovoce a zelenina, mléko, mléčné výrobky a vejce, chléb, moučné výrobky, rýže a těstoviny, maso a luštěniny, tuky.

ÚKOL: Jmenuj jednoho zástupce od každé potravinové skupiny.

Původ potravin

Podle původu dělíme potraviny na:

1. **rostlinné** (mrkev, chléb).



2. **živočišné** (máslo, sýr).

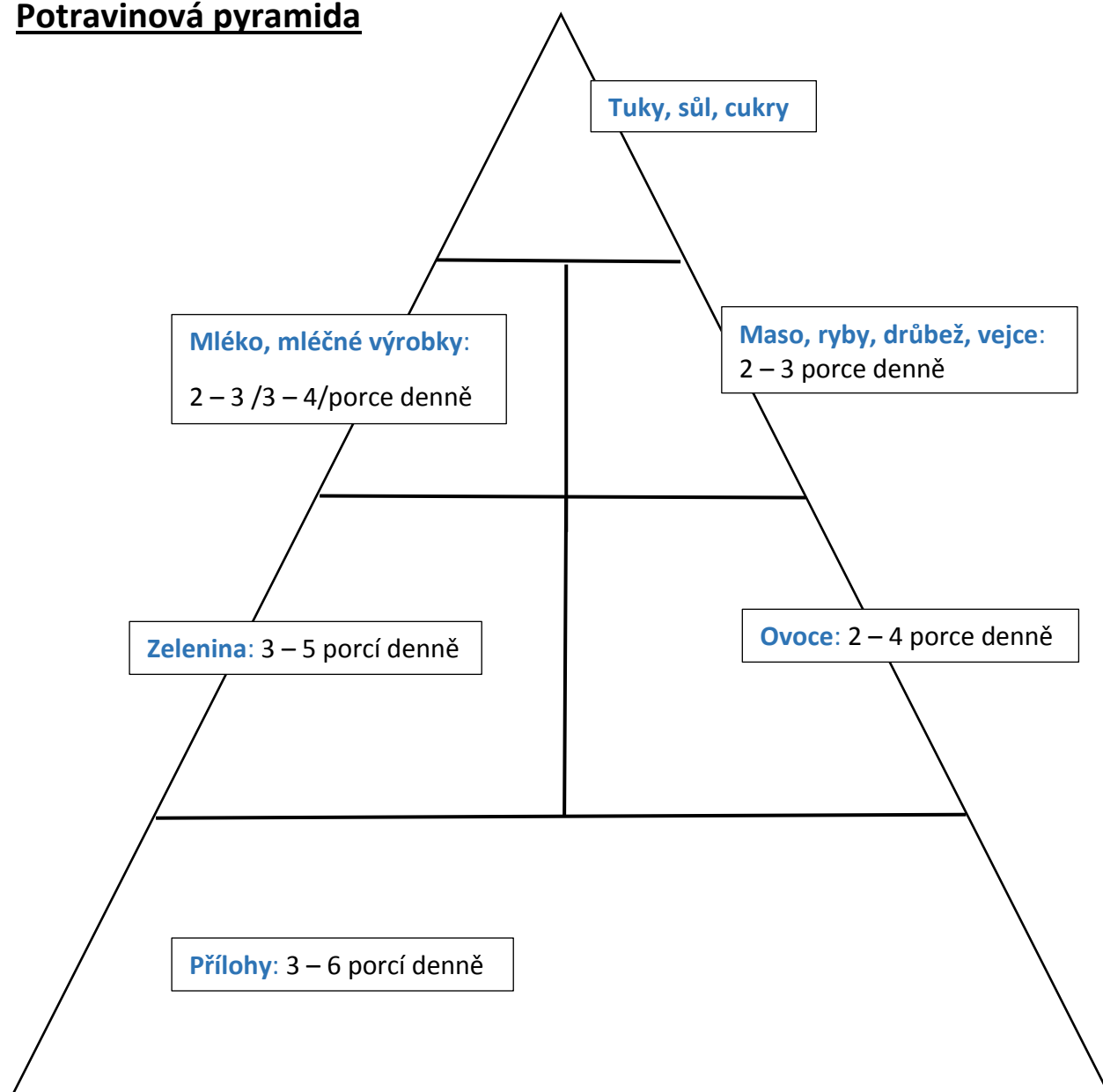


ÚKOL: Dokážeš vyjmenovat alespoň 4 potraviny patřící do každé skupiny?

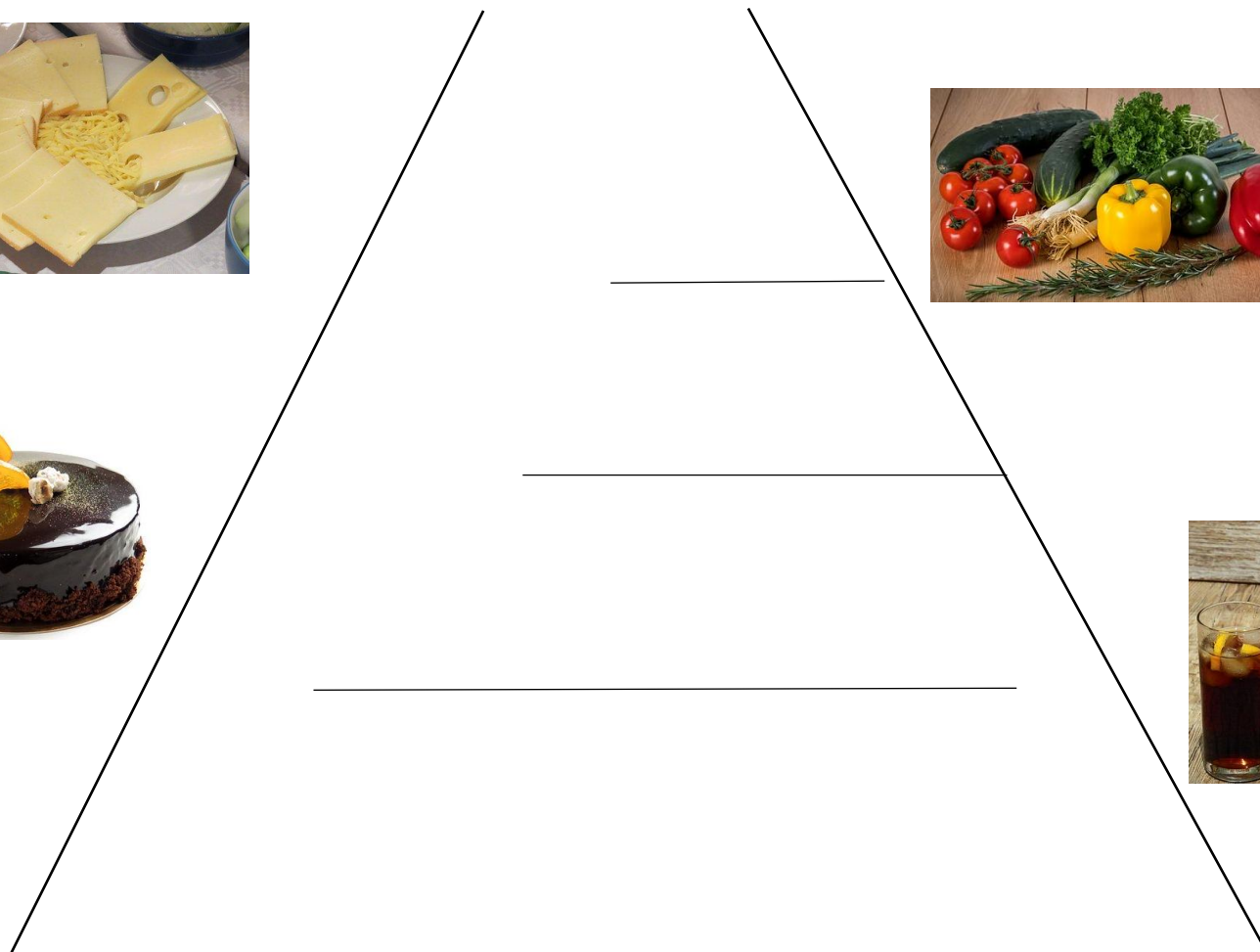
Zásady zdravé výživy

1. Jíme častěji, ale menší porce. Ideální je jíst pětkrát denně.
2. Dopřejte si každý den dostatek pohybu.
3. Jezte denně dostatek ovoce a zeleniny.
4. Dejte přednost celozrnnému pečivu, netučnému masu a rybám.
5. Jezte potraviny s nízkým obsahem tuků.
6. Nahraďte živočišné tuky rostlinnými.
7. Denně vypijte 2-3 litry tekutin.

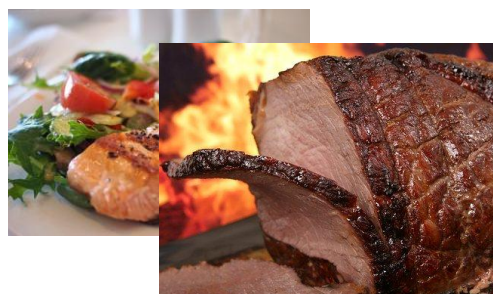
Potravinová pyramida



ÚKOL: Doplň potraviny do pyramidy podle správných stravovacích návyků.



Obrázky nakresli, popřípadě napiš slova do pyramidy. Pyramidu můžeš také překreslit na papír.



JN

—

Evakuační zavazadlo

V případě, že dojde k mimořádné události, hrozí **evakuace obyvatelstva** = dočasné přestěhování do náhradních prostor po dobu, než odezní nebezpečí. Pro tento případ je nutné si připravit evakuační zavazadlo.

Jako zavazadlo použij nejlépe batoh, tašku nebo kufr – označ je svým jménem a adresou

Obsahuje:

- Trvanlivé balené potraviny a pitnou vodu
- Náhradní prádlo a obuv, spací pytel, pláštěnku
- Toaletní a hygienické potřeby
- Jídelní misku a příbor, kapesní nůž, zápalky nebo zapalovač
- Osobní doklady, peníze, pojistky a cennosti
- Léky
- Baterka, přenosné rádio a náhradní baterky



Úkoly:

1. Utvoř správné dvojice.

158

hasiči

112

policie

150

zdravotnická záchranná služba

155

jednotné evropské číslo tísňového volání

2. Co je to EVAKUACE?

3. Co by mělo obsahovat evakuační zavazadlo?

Odpovědi napiš na samostatný list papíru nebo do pracovního listu.