

Zdraví na talíři

Výživa je jedním z dominantních faktorů podmiňujících výskyt chorob vázaných na životní styl. Naše stravovací zvyklosti mnohdy neodpovídají požadavkům správné výživy. Proto bychom se měli zvažovat, jak měnit nutriční návyky ve prospěch zdraví.

Zadání pro žáka

1. Zhodnoťte, která z následujících tvrzení odpovídají výživovým doporučením.
2. Doplňte zdůvodnění vaší volby.

Tvrzení k diskuzi – jak podpořit zdraví:		ANO NE	protože
A	zvýšení průměrného příjmu energie		
B	snížení spotřeby nestravitelné vlákniny		
C	zvýšení příjmu bílého cukru		
D	zvýšení příjmu ovoce a zeleniny		
E	snížení spotřeby alkoholu		
F	zvýšení spotřeby tuků		
G	zvýšení příjmu vitamínu C		
H	snížení spotřeby bílého cukru		
I	snížení spotřeby tuků		

Ve skupinách diskutujte, jaký vliv může mít dodržování či nedodržování zásad správné výživy na zdravotní stav, a to v oblasti tělesného, duševního i sociálního zdraví.

Zhodnoťte, jak se výživová doporučení promítají do vašeho jídelníčku.

Popis ověřování

Úloha ověřuje, jak jednotlivá základní výživová doporučení žáci dokáží aplikovat v každodenním stravování. Žáci se zamýšlejí nad jednotlivými výroky, posuzují jejich správnost, uvádějí jak může navržená změna ve výživě ovlivňovat zdravotní stav.

V další fázi řešení úlohy ve dvojicích nebo malých skupinách zdůvodňují své názory, diskutují o významu jednotlivých doporučení pro ochranu a podporu zdraví, vyvozují vliv konzumace jednotlivých potravin na zdravotní stav. Uvádějí argumenty, proč je důležité sledovat, které potraviny a nápoje zařazujeme do jídelníčku a v jakém množství.

V rámci diskuze jsou žáci vedeni s sebereflexí týkající se vlastního stravování. Mají možnost vyjádřit se k tomu, jak výživová doporučení promítají do vlastního jídelníčku. V rámci kritických diskusí o způsobu stravování argumentují o možné podpoře zdraví vhodnou výživou.