

Vzdělávací obor: **Výchova ke zdraví a bezpečí**

Očekávaný výsledek učení: **CZB-VZB-002-ZV9-008**

Sestaví jednodenní i dlouhodobý jídelníček na základě výživových doporučení, která aplikuje vzhledem k potřebám organismu.

Popis úrovně Splněno

- Propojuje informace o obsahu živin a dalších látek v potravinách s možnými vlivy konzumace těchto potravin na zdravotní stav.
- Preferuje při sestavování jídelníčku potraviny s vhodným obsahem živin.
- Zdůvodní potřebu dodržovat správný stravovací a pitný režim.
- Posuzuje návrhy jídelníčků vzhledem k aktuálním výživovým doporučením.
- Uvede příklady nemocí vázaných na nevhodný stravovací režim a jejich rizika pro jedince i společnost.
- Sestaví jídelníček na jeden a více dnů a zdůvodní jeho složení z hlediska potřeb organismu.

Na cestě ke správné výživě

Autorky materiálu: Eva Marádová, Miroslava Kovaříková

Anotace

Ilustrace rozvíjí znalosti a dovednosti žáků, které jim umožní odhalovat a sledovat souvislosti mezi výživou a zdravotním stavem člověka. Podporuje správné nutriční chování žáka, zejména rozvíjí dovednosti vedoucí k dodržování stravovacího a pitného režimu a sestavování jídelníčku, který odpovídá výživovým doporučením odborníků. Zaměřuje se na problematiku poruch příjmu potravy. Žáci analyzují případové studie osob v souvislosti s poruchami příjmu potravy, diskutují o možných souvislostech vzniklých problémů z různých perspektiv a vyvozují důsledky poruch příjmu potravy na zdraví v celostním pojetí. Příprava a realizace ankety poskytuje žákům vhled do aktuální společenské situace v oblasti stravování, který uplatní při modelovém řešení problémů v „nutriční poradně“. Při řešení úloh si žáci mohou ověřit, že výživa není podmíněna pouze biologickými potřebami, ale také psychosociálními faktory a prostředím, kde žijeme. Na konkrétních příkladech ze života se přesvědčují, že vlastním výživovým chováním ovlivňují kvalitu svého zdraví.

Popis realizace / Zadání pro žáky

Úvod – Motivace/evokace

Anketa „Řekni mi, co jíš?“

Uspořádejte mezi žáky 6. nebo 7. ročníku malou anketu o stravování. Pracujte ve skupinách. Připravte si otázky, kterými se pokusíte zjistit, jakým pokrmům dávají žáci přednost a čím je zpravidla tvořen jejich jídelníček. K práci můžete využít například otázky:

- Co většinou snídáte?
- Jíte denně zeleninu?
- Jaké nápoje pijete nejčastěji?
- Chodíte často do cukrárny/fastfoodu?
- Přisolujete si pokrmy na talíři?

Odpovědi zpracujte do tabulky a výsledky vyhodnoťte. Při zpracování dat použijte digitální technologie.

- Co jste se dověděli o stravování dotazovaných žáků?
- Co vás ve výpovědích překvapilo?
- Zjistili jste nějaké nedostatky ve stravování?

Formulujte několik základních doporučení, jak by svůj jídelníček měli změnit.

Hlavní část

A. Nepodceňujeme rizika poruch příjmu potravy

Poruchy příjmu potravy jsou závažná duševní onemocnění spojená s dodržováním extrémních diet. Mohou vyústit ve velké zdravotní potíže, které v krajním případě končí i smrtí pacienta. Nebezpečí těchto onemocnění se skrývá v tom, že vznikají nenápadně a pomalu.

1. Práce s příběhy ve skupinách

Rozdělte se do pěti skupin. Vylosujte si zadání – jednu případovou studii osoby, která je ohrožena některou z poruch příjmu potravy.

Pracujte ve skupinách. Seznamte se s příběhem a s využitím odborných informací identifikujte, o kterou poruchu příjmu potravy se jedná. Vyhledejte v doporučených informačních zdrojích další odborné poznatky. Na základě znalostí o dané problematice diskutujte o příčinách a projevech popsané poruchy příjmu potravy. Zvažujte, jak by příběhy mohly pokračovat, a navrhnete možnou pomoc nemocnému. Připravte ve skupině prezentaci, v níž ve třídě představíte problém a doporučení pro jeho možné řešení.

Případové studie:

1. Lindu tanec moc baví. Je ochotná oželeť zábavu s přáteli. Ví, že musí pilně trénovat, aby se její sen splnil. V poslední době má však nové starosti. Její postava se v souvislosti s dospíváním začala měnit. Při nácviu na školní představení se jí příliš nedařilo, a navíc zjistila, že přibrala celý kilogram. Rozhodla se držet přísnou dietu a kromě tance začala denně běhat. Je přesvědčená, že čím bude štíhlejší, tím lepší výkon bude podávat. Podařilo se jí výrazně zhubnout, ale...
2. Adéla se vždycky dobře učila a měla spoustu zájmů. Její maminka se však v důsledku úrazu nemůže už starat o ni a o mladšího brášku jako dřív. Adéla musí pomáhat, chodí pozdě spát, nemá čas na učení a často se s mámou hádá. Její vysvědčení už nepatří k nejlepším. A to se ještě kluk, který se jí líbí, vyjádřil, že s tlustou holkou chodit nebude. Adéla proto začala s dietami. V té době jí prozradila kamarádka Jana zaručený recept – najíst se a potom vyvolat zvracení. Adéla je nadšená. Tak určitě zhubne – může všechno jíst, nic se jí nestane...
3. Petra nikdy nebyla příliš štíhlá. Nyní ve čtrnácti letech se její postava mění v souvislosti s dospíváním. Dívá se do zrcadla a má pocit, že už by ji doma neměli považovat za malou holčičku. Pokud se své názory snaží prosadit, často se dostává do sporu s rodiči a to ji velmi mrzí. Dochází k závěru, že to jediné, co jí přináší potěšení, je jídlo. Cestou do školy si kupuje čokoládu, schovává ji ve skříňce ve škole i doma ve svém pokoji. Tajně ji potom rozbaluje a jí...

4. Ema se ráda zajímá o vše, co souvisí s jídlem. Ráda pročítá weby o vaření a zkouší různé zdravé recepty z netradičních surovin. Ponořila se do čtení blogů o zdravém a „čistém“ stravování. Přestala jíst cokoli, co by obsahovalo cukr, lepek, mléko a škrob. Nechce již své tělo dále „zamořovat jedy“. Začala tvořit vlastní zdravé recepty a recept na každé jídlo, které uvaří, ihned posílá na instagram. Na kamarády jí už nezbyvá žádný čas, ale dostává od nich čím dál tím víc lajků, je na sebe pyšná...
5. Dan byl vysoký hubený kluk. Štvalo ho, že se mu kamarádi posmívají, že je jako párátko. Začal chodit do posilovny, nejprve 2krát týdně a později téměř denně. Zpočátku se cítil skvěle, ale to se brzy změnilo a bez ohledu na to, kolik svalů nabral, stále nebyl se svou postavou spokojený. Začal držet přísnou dietu doplněnou proteinovým práškem a dalšími doplňky stravy. Kdykoli se na sebe podívá do zrcadla, cítí zklamání a posiluje o to více. Na kamarády už nemá čas ...

Pro společné sdílení výsledků skupinové práce zorganizujte třídní workshop na téma: Nepodceňujeme rizika poruch příjmu potravy.

Závěrečné shrnutí: Ke každému případu je třeba přistupovat s ohledem na individuální specifika daného problému.

Kdybyste měli podezření, že váš/vaše nejlepší kamarád/ka trpí některou z poruch příjmu potravy. Koho byste požádali o radu?

B. Projekt: „Na lince správné výživy“

Rozdělte se do čtyř skupin:

Dvě skupiny se stanou dvěma poradenskými pracovišti v oblasti výživy. Jejich členové budou nutričními poradci.

Dvě skupiny budou tvořeny zájemci o konzultace v oblasti výživy a stravování. Tyto skupiny připraví dotazy, které budou vybraní jednotlivci pokládat v simulovaných telefonických rozhovorech, na on-line lince nebo v e-mailové korespondenci spolužákům nutričním poradcům působícím v „poradně“. Otázky je možno poradnám poskytnout předem, aby mohli nutriční poradci problém prokonzultovat a odpovědi připravit.

Příklady problémových okruhů pro tvorbu jednotlivých otázek:

- *Jak se orientovat v publikovaných informacích a vyvracet mýty o výživě?*
- *Jak vybrat vhodné potraviny a nenechat se zmást reklamou?*
- *Které potraviny by měly/neměly být zařazovány do jídelníčku?*

Proběhne prezentace komunikace tazatele a nutričního poradce. Vždy půjde o rozhovor k danému problému (ne pouze jedna otázka a odpověď).

Pro realizaci prezentace se můžete inspirovat následujícím „záznamem“ rozhovoru:

Poradce: „Dobrý den, dovolali jste se na linku správné výživy. Jak Vám můžeme pomoci?“

Tazatel: „Dobrý den. Dočetl jsem se, že kokosový tuk je nejzdravější. Mělo by se na něm i smažit?“

Poradce: „Kokosový tuk nelze vzhledem k jeho složení doporučit. Obsahuje mastné kyseliny, které představují riziko vzniku aterosklerózy. Je zdrojem energie jako jiné tuky.“

Tazatel: „A který tuk je tedy vhodnější?“

Poradce: „Složení běžně užívaných rostlinných olejů – olivového nebo řepkového – je pro naše zdraví prospěšnější.“

Tazatel: „Děkuji za informaci.“

Společná reflexe

- Jak jsme se cítili v roli tazatele / v roli nutričního poradce?
- Co nás při komunikaci zaujalo a co překvapilo?
- Byly argumenty v komunikaci vhodné, jsme spokojeni s průběhem komunikace?
- Který typ komunikace bychom upřednostnili (telefonicky, on-line, e-mailem, osobně)?

Vazba na klíčové kompetence

Název KK Složka KK Kód OVU	Znění OVU	Vzdělávací strategie
KK k řešení problémů Řešení běžných problematických situací KRP-RPS-000-ZV9-001	Reflektuje osobní a společné problémy s ohledem na různé perspektivy navrhovaných řešení.	– nabízím skutečné společenské problémy, kde musí žáci zvážit různé perspektivy a navrhnout udržitelná řešení, kde vyjadřují vlastní hodnoty a přesvědčení o svém vlivu na vnímání problému – zadávám projekty nebo eseje na zadané téma, které vyžadují analýzu problému – nabízím ve třídě případové studie nebo projekty zaměřené na skutečné sociální problémy – zaměřuji se na to, aby žáci analyzovali tyto situace z různých perspektiv a diskutovali o možných řešeních a jejich důsledcích – podněcuji žáky k aktivitě, nabízím ve třídě brainstormingové situace na konkrétní témata nebo problémy s ohledem na etické a sociální důsledky – podporuji žáky v tom, aby viděli hodnotu procesu hledání řešení – nabízím řešení, která mají různé etické a sociální dopady

Metodický komentář pro učitele

- Anketa – ponechte široký prostor pro rozvoj aktivity a samostatnosti žáků. Žáci si připravují anketní otázky, vybírají účastníky ankety, shromažďují potřebné informace. Při identifikaci chyb ve stravování vycházejí z doporučení odborníků, která si mohou vyhledat ve spolehlivých zdrojích.
- V diskusi s žáky o výsledcích ankety a návrzích možné nápravy nesprávných stravovacích návyků se zaměřte na nedostatky: vynechávání jídel, přejídání se, pití sladkých nápojů místo konzumace potravin, nedostatek ovoce a zeleniny a nízká pestrost, absence ryb a luštěnin, příliš sladkých/slaných/tučných potravin, nevhodný výběr pokrmů v restauracích a fastfoodech, příliš průmyslově zpracovaných potravin apod.). Je vhodné zmínit vliv rodiny na stravovací návyky.
- Vytvářejte příležitosti k tomu, aby se žáci přesvědčili, že zabývat se problematikou výživy je pro ně důležité a užitečné, protože získané znalosti a dovednosti mohou v životě prakticky využít.
- Analýza případových studií otevírá široké možnosti pro aktivní zapojení žáků do výuky. Každá porucha je představena formou stručné kazuistiky (příběhu) osoby, která touto nemocí trpí.
- Pro případné použití je možné žákům poskytnout připravenou základní charakteristiku tohoto onemocnění zahrnující hlavní příznaky, jak jsou uváděny v odborné literatuře.
- Práci s textem propojit s vyhledáváním dalších informací v digitálních zdrojích.
- Poskytněte žákům příležitost případy / případové studie podrobně analyzovat a diskutovat o příčinách a projevech jednotlivých poruch příjmu potravy. Zvažovat, jak by bylo možno nemocným zajistit potřebnou pomoc.
- Vyzvěte žáky, aby na základě získaných poznatků uvedli argumenty podporující doporučení, že nemocní poruchami příjmu potravy potřebují odbornou pomoc.
- O radu je vhodné požádat dospělou osobu, ke které má dotyčný důvěru, anebo se obrátit na linku

důvěry či přímo na odbornou organizaci.

- Upozorněte žáky na organizace, které pomáhají osobám ohroženým některou z poruch příjmu potravy.

Informace k možnému použití:

Pro **mentální anorexii** je typický vtíravý, neodbytný strach z tloustnutí se zkresleným vnímáním těla. Osoby s touto poruchou jsou nespokojené se svým tělem, mají neustále pocit, že jsou tlusté, i když už vykazují známky podvýživy. Úmyslně proto snižují svou hmotnost jednak hladověním, jednak nadměrným cvičením, požíváním projímadel či vyvoláním zvracení. Na jejím vzniku se podílí mnoho činitelů, například nízká odolnost vůči stresu, strach z dospělosti, snaha být ve všem perfektní a nezklamat rodiče, nefungující rodina, silná závislost na matce, přehnaná péče ze strany rodičů, tlak společnosti a médií – televize, internetu, life stylových časopisů.

Pro **mentální bulimii** jsou typické záchvaty přejídání, následované pocitu viny, zvracením či užíváním projímadel. Mezi záchvaty bývají podobné příznaky jako při anorexii, která bulimii mnohdy předchází. Na rozdíl od mentální anorexie jsou pacienti s bulimií svými rodiči spíše zanedbáváni. Často se jedná o osoby výbušné a citově labilní.

Pro **záchvatovité přejídání** je typická konzumace velkého množství jídla, i když postižení nemají hlad ani se nesnaží jídla zbavit jako osoby trpící bulimií. Záchvaty přejídání se někdy střídají s omezováním se v jídle, až hladověním. Stav nutkavého přejídání se s určitou pravidelností opakuje. Výsledkem může, ale nemusí být nadváha, protože někdy postižená osoba drží hladovku či intenzivně cvičí, a udržuje si tak stále stejnou hmotnost. Nejblíže osoby se pak vůbec nemusí o poruše dozvědět.

Orthorexie je chorobná posedlost zdravým stravováním. Postižení se přehnaně vyhýbají všemu, co považují za nezdravé. Tráví hodně času vyhledáváním informací o zdravém stravování a nezbyvá jim čas na rodinu, přátele a koníčky. Svou nemoc si neuvědomují a jsou přesvědčeni, že „když bude jejich strava dokonalá, bude v pořádku i všechno ostatní“. U orthorektiků se snaha o zdravé stravování stává posedlostí a může vážně ohrozit tělesné i duševní zdraví postiženého.

Bigorexie je jedna z méně známých poruch příjmu potravy. Bigorektici touží po co nejsvalnatějším těle, což u nich vede k závislosti na náročných posilovacích trénincích, na přísných dietách a potravinových doplncích. Se svým tělem však nejsou nikdy spokojeni. Postihuje častěji muže a je poměrně rozšířená mezi osobami, které tráví svůj volný čas posilováním.

Popis ověřování

Pozorování a diskuse

Učitel

- pozoruje práci ve skupinách při přípravě a realizaci ankety o výživě, při analýze případových studií osob s rizikem poruch příjmu potravy;
- sleduje diskuse při sdílení individuálních názorů;
- otázkami ověřuje, do jaké míry žáci dokáží zdůvodnit prezentované argumenty;
- ověřuje, jak žáci dokáží identifikovat problémy v předložených situacích ze života;
- sleduje, zda žáci používají vhodné metody k analýze problémů;
- posuzuje, do jaké míry žáci v simulovaných situacích a následných diskusích obhajují zásady správného stravování;
- formativně hodnotí obsahové řešení i prezentaci komunikace v „nutriční poradně“;
- sleduje, zda se žáci zajímají o problematiku výživy a jak hodnotí svůj vztah ke stravování.

Reflexe

- *Co jsem se dnes naučil/a?*

- *Která aktivita mě nejvíce zaujala (anketa, analýza případových studií, nutriční poradna)?*
- *Zapojil/a jsem se dostatečně aktivně do práce ve skupině?*
- *Cítil/a jsem se při aktivitách bezpečně?*
- *Byly moje reakce v aktivitách srovnatelné s reakcemi ostatních?*