

V době dospívání své tělo pozoruje a trápí se jím mnoho dospívajících. Rodiče si však brzy uvědomili, že není něco v pořádku. Vyhledali pomoc a Bety skončila v nemocnici. Časem se uzdravila, nabrala ztracená kila a mohla se vrátit domů. Ale doma opět začala držet dietu. Když byla jen kost a kůže, znovu musela jít do nemocnice ...

.....MENTÁLNÍ ANOREXIE..... – porucha příjmu potravy, úmyslné snižování

hmotnosti, odmítnutí jídla – H_L_A_D_O_V_Ě_N_Ī, S_T_R_A_CH

z_T_L_O_U_Š_Ī_K_Y_, BMI pod 17,5.

.....BULIMIE..... – má kritéria anorexie, opakovaně však dochází

k_P_Ř_E_J_Ī_D_Ā_N_Ī a následnému Z_V_R_A_C_E_N_Ī.

věk	hodnota BMI (v kg)	
	chlapci	dívky
11	16–19	16–19
12	16,5–19,5	17–20,5
13	17–20	18–21
14	18–21	18,5–22
15	19–21	19–22
16	19,5–22	19,5–23

Eliška letos oslavila 13. narozeniny. V posledním roce hodně vyrostla, měří již 170 cm. Babička se žádá, že je moc hubená. Ale Eliška zaslýchla, jak o ní holky ve třídě povídají, že je tlustá. Vypočítej, v jakém intervalu hodnot by si měla Eliška udržovat svou tělesnou váhu.

..... 52–60 kg

ZDRAVÁ VÝŽIVA

U dětí podle Brocova indexu:

Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Vlasta Hřídělová.
Dostupné z Metodického portálu www.rvp.cz, ISSN: 1802-4785, financovaného z ESF a státního rozpočtu ČR.
Provozováno Výzkumným ústavem pedagogickým v Praze.

BI = výška v cm – 100 = přiměřená hmotnost v kg

měřím:

vážím:

podle BI bych měla vážit:

5. Alternativní strava

Správně přiřad: VEGETARIÁNSTVÍ • LAKTO-VEGETARIÁNI • MAKROBIOTIKA • VEGANI • OVO-LAKTO-VEGETARIÁNI

VEGETARIÁNSTVÍ	alternativní způsob výživy odmítající určité potraviny a podle toho se dělí na vegany, lakto-vegetariány a ovo-lakto-vegetariány
VEGANI	jedí pouze rostlinnou stravu
LAKTO-VEGETARIÁNI	jedí rostlinnou stravu a mléko a mléčné výrobky
OVO-LAKTO-VEGETARIÁNI	jedí rostlinnou stravu, mléko a mléčné výrobky, vejčka
MAKROBIOTIKA	vychází z filosofie jing jang, vegetariáni

reklama –

Negativní působení reklamy:

-
-
-
-
-

fast food –

Co je negativního na fast foodu?

-
-
-
-
-

Časté stravování formou rychlého občerstvení vede k N_A_D_V_Á_Z_E a
_O_B_E_Z_I_T_É

cholesterol – organická látka, kterou organismus potřebuje pro tvorbu hormonů a která tělu pomáhá zpracovávat tuky

Jak můžeme snížit cholesterol?

- pravidelné cvičit
- je-li nadváha, zhubnout
- jíst jídla bohatá na vlákninu a škrob
- jídla s nízkým obsahem nasycených tuků

Potravinu nakupujeme vždy Č_E_R_S_T_V_É.

ZDRAVÁ VÝŽIVA

Jmenuj klady a zápory prodeje v malém obchodě a supermarketu.

	+	
--	---	--

malý obchod	* KOUPIM POUZE POTŘEBNÉ POTRAVINY * ROZVÍJENÍ SOCIÁLNÍCH VZTAHŮ A KOMUNIKACE	* MENŠÍ VÝBĚR VYŠŠÍ CENA
supermarket	* VELKÝ VÝBĚR ZBOŽÍ NIŽŠÍ CENA	* NÁKUP I NEPOTŘEBNÉHO ZBOŽÍ

Abeceda zdravé výživy

A Jez P_E_S_T_R_O_U stravu, zajistiš tak D_O_S_T_A_T_E_Č_N_Ů_ a V_Y_V_Á_Ž_E_N_Ů_ příjem Ž_I_V_I_N_V_I_T_A_M_I_N_Ů_ M_I_N_E_R_Á_L_Ů_ a ...

B Udržuj si vhodnou V_Á_H_U_.

C Pravidelně se H_Ů_B_E_J_.

D Jez dostatečné množství Z_E_L_E_N_I_N_Y a O_V_O_C_E_.

E Nejezte velké porce najednou.

F Omezte _S_Ů_L_.

G Potraviny zbytečně dlouho N_E_V_Á_Ř_T_E_.

H Jídlo N_E_H_L_T_E_J, ale pomalu _K_O_U_S_E_J_.

I Nic nepřipravuj na _P_Ř_I_P_Á_L_E_N_É_M _T_U_K_U_.

J Dodržuj _P_I_T_N_Ů_ režim.