Jak dlouho přežije člověk bez …

- 1) O_2
- 2) 
- 3) 



Jak dlouho přežije člověk bez …

- 1) O_2

Cca 5 minut

- 2)



Cca 5 dnů

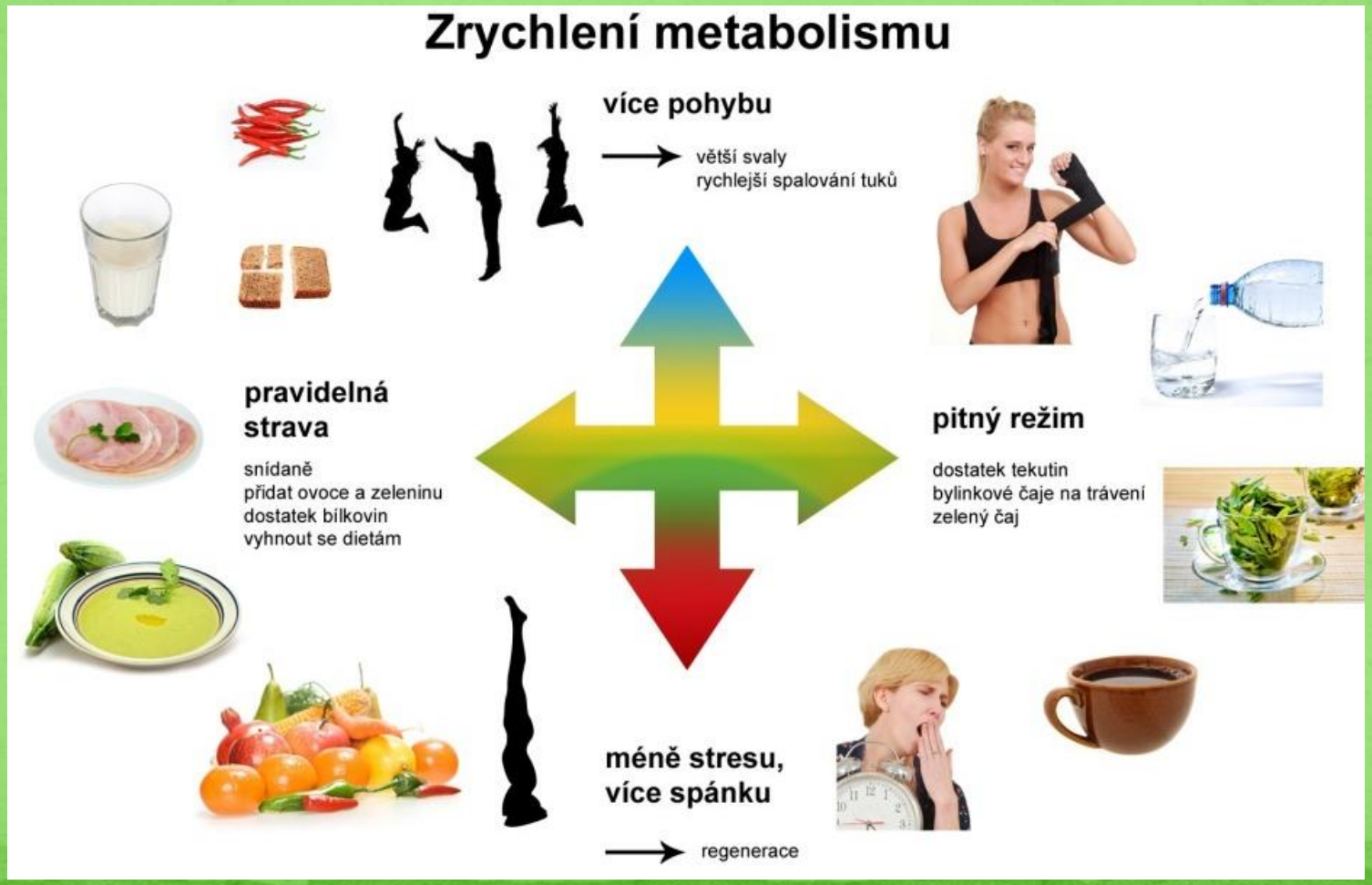
- 3)



Cca 5 týdnů

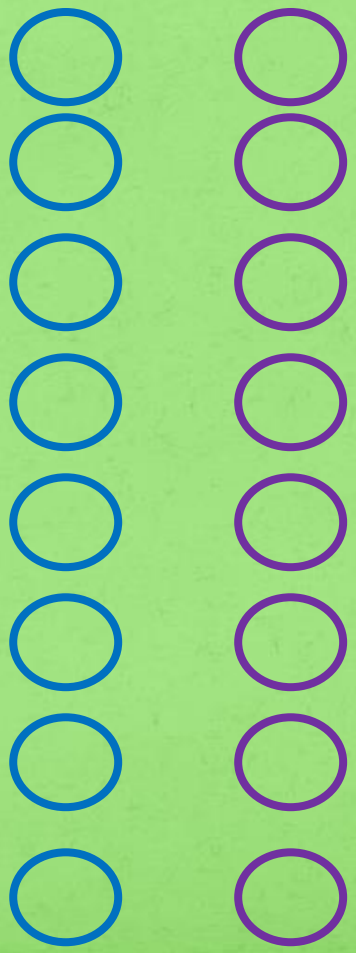
Metabolismus

- = chemická přeměna látek v těle



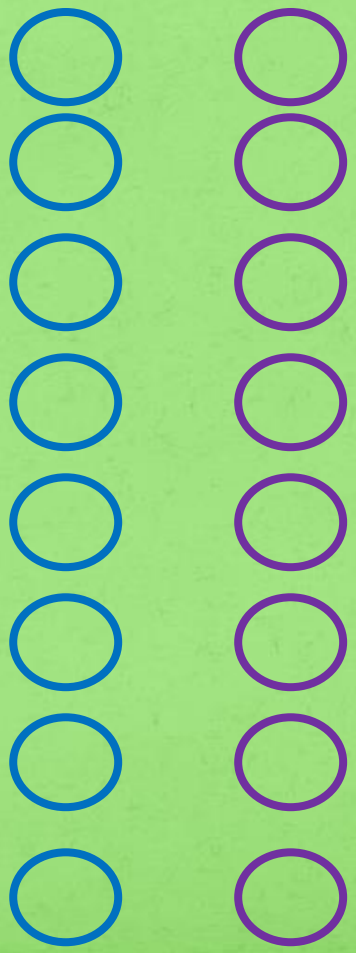
Ohodnoť uvedené potraviny známkami jako ve škole. Nejprve klasifikuj, jak ti jídlo chutná (1-5), poté zhodnoť, zda jsou zdravé (1) nebo nezdravé (5):

- Zeleninový salát
- Kuřecí maso
- Kysané mléko
- Uzená klobása
- Hranolky
- Bílý jogurt
- Celozrnný chléb
- Coca-cola



Mezi zdravé potraviny patří ty podtržené. Ovšem je nutné i tyto potraviny konzumovat s mírou a dbát hlavně na pestrou stravu! Proto si výjimečně můžeme dopřát i něco nezdravého. ☺

- Zeleninový salát
- Kuřecí maso
- Kysané mléko
- Uzená klobása
- Hranolky
- Bílý jogurt
- Celozrnný chléb
- Coca-cola



Potravinová pyramida

- Správná skladba potravy




depositphotos
depositphotos
depositphotos
depositphotos
depositphotos
depositphotos
depositphotos
depositphotos

Potravinová pyramida - ÚKOL

- Vytvoř potravinovou pyramidu podle zásad zdravého stravování:
  - Základnu (spodek) tvoří potraviny, které by v jídelníčku měly převažovat.
  - V horních patrech jsou potraviny, které bychom měli konzumovat jen zřídka.
- Může být nakreslená, nebo nalepená z obrázků (např. z nákupních letáků).
- Podkladem práce bude čtvrtka formátu A4.

- Svoji práci vyfoť, nebo naskenuj a pošli na můj email: martina.hrdinova@zsudvora.cz do 1. dubna (včetně). Na každý email, který přijde budu reagovat odpovědí.

Potrava



- Základní živiny
  - Cukry
  - Tuky
  - Bílkoviny



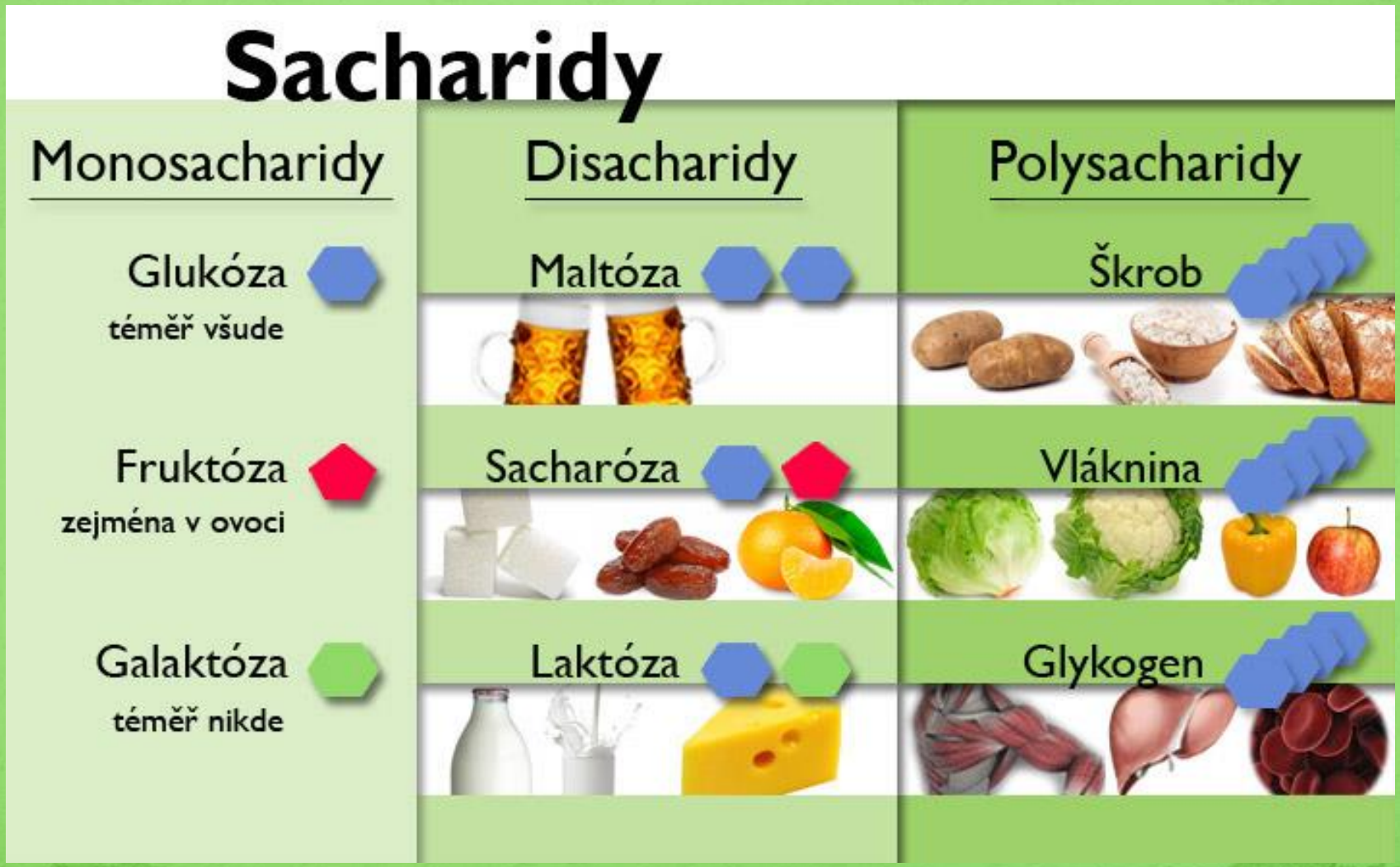


+ voda, vitamíny, minerální látky

Ideální poměr živin:

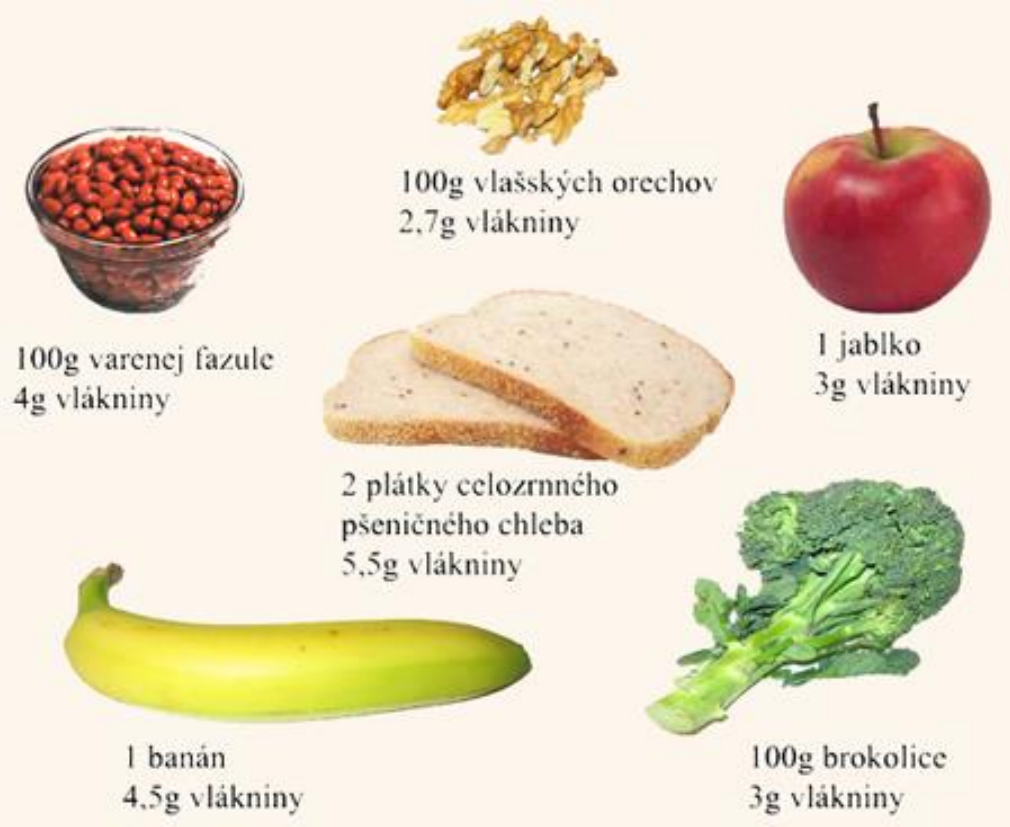
60% cukrů, 25% tuků, 15% bílkovin

Cukry (= sacharidy)



Vláknina

- sacharid
- nestravitelná složka potravy, která pomáhá ke správné funkci trávicí soustavy.




Čokoláda
100 g
= 28
Chipsy 50 g
= 16
Smetanová
zmrzlina
60 g
= 14
Věneček
= 12
0,5 l piva
= 10
COLA
= 8
Whisky
= 7
Rohlík
= 7

Tuky (= lipidy)

- Rostlinné x živočišné

Rozděl tuky z obrázků na rostlinné a živočišné:











Tuky (= lipidy)

- Rostlinné
  - Oleje (olivový, slunečnicový, řepkový,...)



- Živočišné
  - Máslo, sádlo, jelení lůj







Bílkoviny (= proteiny)

- Stavební látka buněk – růst organismu
- Jsou z nich enzymy, hormony,…
- Živočišné x rostlinné

Rozděl bílkoviny z obrázků na rostlinné a živočišné:









Bílkoviny (= proteiny)

- Stavební látka buněk – růst organismu
- Jsou z nich enzymy, hormony,…
- Živočišné
- rostlinné (např. luštěniny)









Voda

- +- 2 litry / den (v závislosti na okolní teplotě a pohybové aktivitě)
- Funkce vody v těle:
  - Rozpouštědlo
  - Termoregulace
  - Transport látek v těle



Minerální látky

- Funkce:
  - Stavební látky (zuby, kosti)
  - Činnost svalů, nervů
  - Rovnováha organismu
    - Tělesná a duševní pohoda



  - Sodík, draslík, vápník, hořčík, fosfor, železo

- Zdroj: zelenina, ovoce, mléko, ryby, sůl, minerálky

Vitamíny

- Rozpustné v tucích x ve vodě



Vitamíny

- A, D, E, K – rozpustné v tucích (pomůcka pro zapamatování – před vitamíny vlož písmeno z chvostu abecedy)
- B, C – rozpustné ve vodě

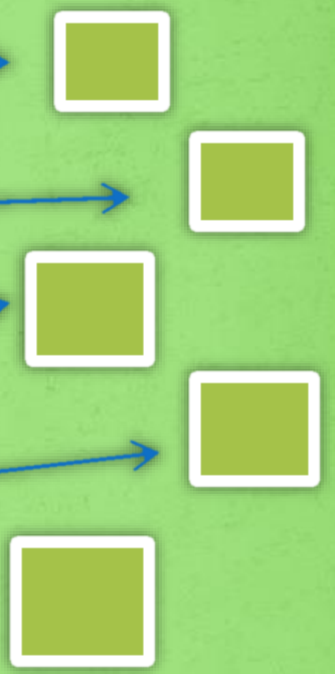
Uč. str. 83 – stručně opiš tabulku s vitamíny

- První sloupec tvoří všechny vitamíny (vit. B si sjednoť do jednoho)
- Ke každému uveď 2-3 zdroje a význam vitaminu v těle.



Uveď vitamín charakteristický pro danou skupinu:

- Citrusy, rybíz, brambory
- Rybí tuk, máslo, vejce, vznik v kůži vlivem UV záření
- Kvasnice, vnitřnosti, obilí, luštěniny
- Zelenina (mrkev), mléko, vaječný žloutek
- Zelené části rostlin (špenát, kapusta), mikroorganismy ve střevě



Energetická rovnováha

- Příjem energie = výdej energie

- Bazální metabolismus
  - Minimální množství energie potřebné k životu
  - (5400 – 8400 kJ/den)

- Sedavé zaměstnání – 11 500 kJ/den
- Fyzicky namáhavé zaměstnání – až 20 000 kJ/den


Průměrné / Priemerne obsahuje
Na 100 g
% GDA*
Energetická hodnota
2349 kJ 563 kcal
336 kJ 81 kcal
4 %
6,6 g
0,9 g
4 %
Sacharidy
54,2 g
7,8 g
4 %
53,5 g
7,7 g
9 %
1,0 g
0,1 g
1 %
0,08 g
0,01 g
1 %
JE DOBRÉ VĚ
JE DOBRÉ VED
Nestlé
Nestlé ke
CZ: 800 13
www.nest
SK: 0800 13
www.nest

Výdej energie a úbytek tuku pro 70 kg osobu za 1 hodinu			
Aktivita	**rychlost (km/h)**	**výdej energie (kJ)**	**výdej energie (kcal)**
chůze	3	740	175
	5	850	200
	6	1100	260
běh	9	2800	665
	12	3350	800
jízda na kole	9	1100	260
	15	1600	380
	21	2550	600
kondiční gymnastika		2000	475
plavání	1,2	1300	310
běh na lyžích	9	2700	640
	12	3200	760
	15	3800	905
veslování	3	1100	260
	6	2750	650
stolní tenis		1350	320
tenis		1600	380

BMI (Body mass index)

Orientační výpočet, který udává, jestli netrpíme podváhou, příp. nadváhou.

Neplatí pro děti a některé sportovce (např. kulturisty)

$$BMI = \frac{\text{Váha (kg)}}{\text{Výška}^2\text{ (m)}}$$



energetická nerovnováha





Poruchy příjmu potravy

- Mentální anorexie

x

- Bulimie







Jedná se o duševní poruchy. Dotyčný/á není schopen sám s tímto přestat. Je nutná odborná pomoc!

…může se týkat i mužů!!!



Poruchy příjmu potravy

- Obezita
  - nedostatek pohybu, nadbytek nezdravé potravy
- Mentální anorexie
  - odmítání potravy, velký úbytek na hmotnosti; zdravotní problémy, které často končí úmrtím
- Bulimie
  - záchvaty přejídání + vyvolané zvracení; úbytek na hmotnosti; zdravotní problémy, které mohou končit úmrtím

anorexie

- https://www.youtube.com/watch?v=_K9CDtfVeSU