Šablona	III/2
VM, DUM / číslo	2
Předmět	Výchova ke zdraví
Učivo	**Výživa a zdraví**
Anotace	Zábavnou formou zopakovat dosavadní poznatky ve výživě a zdraví
Autor	Jindřich Šustáček
Druh učebního materiálu	pracovní list-VH 3
Cílová skupina	žák II. stupně
Ročník	9. ročník

Použité zdroje a literatura:
1.Učebnice Rodinná výchova 6.roč.,Plzeň,Fraus 2003
2.Učebnice Rodinná výchova 7.roč.,Plzeň,Fraus 2004
3.Učebnice Rodinná výchova 8.roč.,Plzeň,Fraus 2005
4.Učebnice Rodinná výchova 9.roč.,Plzeň,Fraus 2006
5.Internet-Encyklopedie Wikipedie

jméno.....

3. Výživa a zdraví-pracovní list

1/Doplň slova do mezer a zakroužkuj si vždy první písmeno,vyjde dnešní učivo!

Sportovci se zúčastňují……..na kterých navzájem měří svoje výkony.
Největší bezpečí nachází člověk ve svém…….u svých rodičů.
Dárek nám obvykle udělá……
Biblický otec se nazýval…….
Hosta,který odchází,jdeme…….ke dveřím.
Kainův bratr se podle bible jmenoval……
V noci se nám zdávají …….
Za nepěkným činem následuje zasloužený……..
Po noci následuje……
Druhé křestní jméno učitele národů bylo……..
Náměstí v Praze se sochou patrona české země se jmenuje……
Křestní jméno skladatele Mozarta je……..

2/Přiřaď tyto civilizační choroby/cukrovka,nádorová nemoc,,obezita,srdeční choroby/ k těmto nezdravým stravovacím návykům:

Přejídání tučnými jídly…….
Konzumace alkoholu,cigaret a tuků……
Nadbytečná spotřeba cukrů a stresování se……
Nedostatek ovoce,zeleniny a nečinnost v oblasti preventivních prohlídek……

3/Když chce člověk udržet svoji váhu, kolikrát denně by měl jíst? Zatrhni správně!

a) 3x denně b) 1x denně c) 5x denně d) 2x denně

4/Vypočítej si svůj index BMI=hmotnost v kg/výška v m2 ……

5/Vyplň následující křížovku a v prostředním řádku se dozvíš látku, která způsobuje srdečně cévní onemocnění.

1.orgán sluchu 2.černý pták 3.opak dobra 4.obec 5.vysoká karta 6.číslovka
7.domácí zvíře 8.osten 9.šatní hmyz 10.lesní psovitá šelma

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6/Vyber z následujících možností zdravou snídani:

-chleba s rostlinným tukem a džemem+mléko
-rohlík se salámem+čaj
-kukuřičné lupínky s mlékem a ovocem
-švestkové koláče+kakao

7/Denně bychom měli vypít tekutin? Zatrhni správně

a) 5l b)1l c)0,5l d)2l

8/Jaké jsou 2 poruchy v přijímání stravy a jak se projevují?

…….
…….

9/Poruchy v přijímání stravy jsou problémem spíš psychickým nebo fyzickým?

10/Dají se poruchy v přijímání stravy léčit? Napiš jak!