



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: ŠKOLA RADOSTI, ŠKOLA KVALITY

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.4.00/21.3688

EU PENÍZE ŠKOLÁM

Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost



ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLOMOUČ

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLOMOUČ

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Autor:	<i>Mgr. Lenka Panglová</i>
Vzdělávací oblast:	<i>Člověk a jeho svět</i>
Vzdělávací obor:	<i>Přírodověda</i>
Vyučovací předmět:	<i>Přírodověda</i>
Ročník:	<i>5.</i>
Tematická oblast:	<i>Ochrana přírody a člověka</i>
Téma hodiny:	<i>Strava</i>
Označení DUM:	<i>VY_32_INOVACE_26.06.PAN.PR.5</i>
Vytvořeno:	<i>10. 02. 2014</i>

Strava

Strava nebo-li výživa je zdrojem živin, vody, vitamínů, minerálů, vlákniny a dalších látek nezbytných pro růst, správný vývoj a fungování buněk.



Pohon lidského těla



- Jídlo je pro lidský organismus jako palivo do auta.

1.  Do nádrže můžeme načerpat omezené množství paliva.



Jíme střídavě. Nepřejídáme se.

2.  Volíme správnou pohonnou hmotu.



Konzumujeme potraviny prospěšné pro náš organismus.

3.  Aby auto jelo, potřebuje doplňovat palivo.



Aby mělo naše tělo energii pro jeho správnou funkci, musíme jíst několikrát denně.

3 základní pohonné látky a jejich význam v organismu:

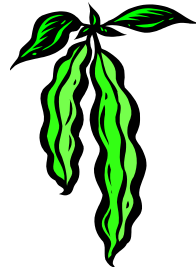
Bílkoviny

Tuky

Cukry

- **Bílkoviny** - živočišné a rostlinné

+ vývoj svalů a paměť



- **Tuky** - rostlinné (a živočišné)

+ energie pro svaly a růst



- **Cukry** + výživa pro nervový systém, rychlá energie

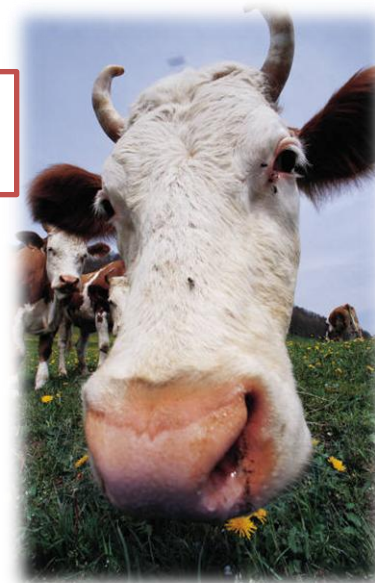


Původ stravy

- rostlinný



- živočišný



- jiného původu



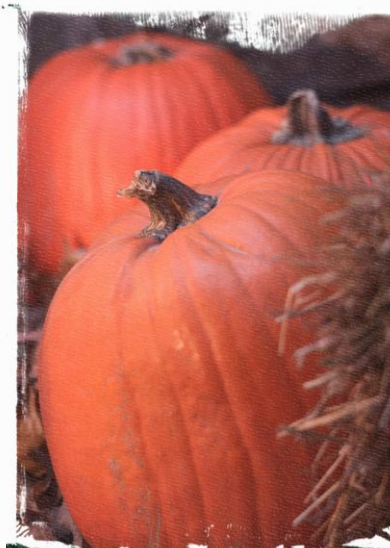
Rostlinná strava

- Ovoce



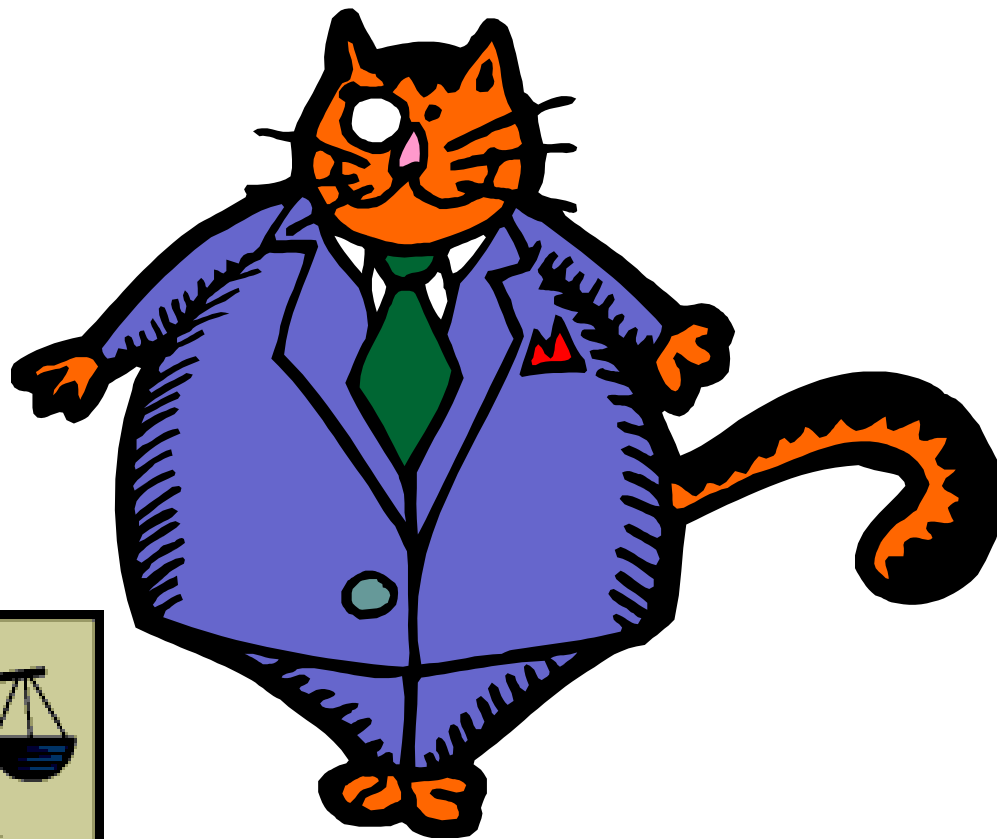
Rostlinná strava

- Zelenina



Zdravá strava?

- EŽÁVVYNÁ
- ERTSÁP
- ĚPŘMĚIÁNŘ
- ÍCODMÁ
- VÁYSRO
- ÁNAVEŘ
- EÁNUŠD



Vhodná skladba stravy



[Obr. 1]

Uchování potravin

- Způsob uchování **závisí na typu potravin**.
- **Lednice** – chlad udržuje jídlo v čerstvém stavu a zpomaluje růst mikroorganismů a plísní.
- **Pokožová teplota** – dozrávání např. rajčat a exotického ovoce.
- **Čtete informace** o skladování potravin.





ZÁKLADNÍ ŠKOLA OLMOUC

příspěvková organizace

MOZARTOVA 48, 779 00 OLMOUC

tel.: 585 427 142, 775 116 442; fax: 585 422 713

email: kundrum@centrum.cz; www.zs-mozartova.cz

Seznam použité literatury a pramenů:

KHOLOVÁ, H. a kol. Člověk a jeho svět - Život na Zemi: Přírodověda pro 5. ročník ZŠ. Praha : ALTER, 2009. ISBN 978-80-7245-162-3, s. 36-38.

BOUILLOT-JAUGEYOVÁ, I. Lidské tělo. Praha : Albatros, 2005. ISBN 80-00-01578-1, s. 18-19.

Použité zdroje:

Strana 10

[OBR.1][cit.2014-02-10].Dostupný pod licencí Creative Commons na WWW:<http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Healthy_Eating_Food_Guide_Pyramid.pdf?uselang=cs>.

Nečíslovaný obrazový materiál je použit z kolekce programu Microsoft PowerPoint.