# Pracovní list 7.A –Výživa a zdraví

* Najdi a doplň potřebné pojmy a odpovědi!!!
* Odešli vyplněné na email TU **nejpozději do 22. 1. 2021**, ani o minutu později!!!

1, V tabulce vyberte človíčka se skupinou činností, v níž **všechny aktivity** považujete za součást zdravého životního stylu. **Zdůvodni!** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Človíček 1 | Človíček 2 | Človíček 3 | Človíček 4 | Človíček 5 |
| Dodržování pitného režimu | Střídání odpočinku a aktivity | Přejídání | Sportovní činnost dvakrát týdně | Sportovní aktivita každý den |
| Občasné kouření  | Vyvážený jídelníček bez neřestí | Jednou za 14 dní běh 3 km | Dostatek spánku | Hodně zeleniny a ovoce  |
| Skvělé, zdravé snídaně  | Třikrát týdně sportovní trénink | Večerní občasná sklenička vína | Pití slazených nápojů | Dostatek spánku |
| Jednou týdně amatérský fotbal | Pravidelný spánek  | Oblíbený pokrm čokoláda | Nesnídá | Pitný režim kvalitní bez cukrů – voda |

2, Najdi a napiš jaké potraviny jsou zdrojem:

VÁPNÍK- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

HOŘČÍK- \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ŽELEZO - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VITAMÍN C - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VITAMÍN D - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VITAMÍN B12 - \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3, Potraviny obsahují látky, které se podílejí na stavbě a funkci našeho organismu. V tabulce je stručně charakterizován význam některých živin v organismu. Do řádku ke každé charakteristice doplňte ze seznamu, která živina tuto nenahraditelnou funkci plní.

*(bílkoviny, tuky, sacharidy, vápník, železo, vitamin C.)*

*Zdroj energie : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Stavba tkání např. svalů:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Stavba a pevnost kostí:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Podpora obranyschopnosti:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*Přenášení kyslíku v tkáních: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*4,* Vysvětlete, proč je důležité přijímat dostatečné množství tekutin:

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*5,* Sledujte během jednoho dne způsob svého stravování.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Datum a hodina konzumace (kdy jsem jedl/a) | Druh potraviny/nápoje.(Co jsem snědl/a a vypil/a) | Poznámky(Kde, jak, měla jsem dost času..)  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |