

# Pracovný list

<b>Tematický celok:</b>	Tráviaca sústava
<b>Téma:</b>	Zásady zdravej výživy
<b>Ročník:</b>	7. ročník (ISCED 2)
<b>Meno a priezvisko:</b>	

*Milí žiaci,*

*pred Vami je pracovný list k téme Zásady zdravej výživy. Jednotlivé zadania sú zamerané na správnu výživu človeka. Prečítajte si pozorne jednotlivé zadania a ak budeš potrebovať, pomôž si učebnicou alebo poznámkovým zošitom.*

## 1. Minerálne látky. Spoj čiarou to, čo patrí k sebe.

Vápnik

pre tvorbu červených krviniek

Fosfor

zadržiava tekutiny v tele, má vplyv na krvný tlak a trávenie

Železo

má antistresové účinky

Draslík

zabraňuje únave, podporuje činnosť srdca

Sodík

pre tvorbu kostného tkaniva a zubov

Horčík

# Pracovný list

2. Denný príjem tekutín. Vypočítaj na základe tabuľky svoj denný príjem tekutín.

Vek	Objem v ml na 1 kg váhy za deň	Priemerná váha v kg	Celkový príjem v ml
2 roky	125	14	1750
5 rokov	100	18	1800
8 rokov	80	25	2000
11 rokov	75	35	2625
14 rokov	55	55	3025
16 rokov	50	63	3150

Mám ..... rokov a vážim ..... kg. Za jeden deň by som mal vypiť ..... ml tekutín.

3. Modrou farbou zakrúžkuj potraviny, ktoré sú pre naše telo zdravé a mali by sme ich jesť každý deň. Červenou farbou zakrúžkuj tie potraviny, ktoré nášmu telu škodia a preto by sme ich mali prijímať len v obmedzenej miere.

## MLIEČNE VÝROBKY

SLADKOSTI

ZEMIAKY

COCACOLA

STRUKOVINY

ÚDENINY

RYŽA

OVOCIE

ČOKOLÁDA

VYPRÁŽANÉ JEDLO

ALKOHOL

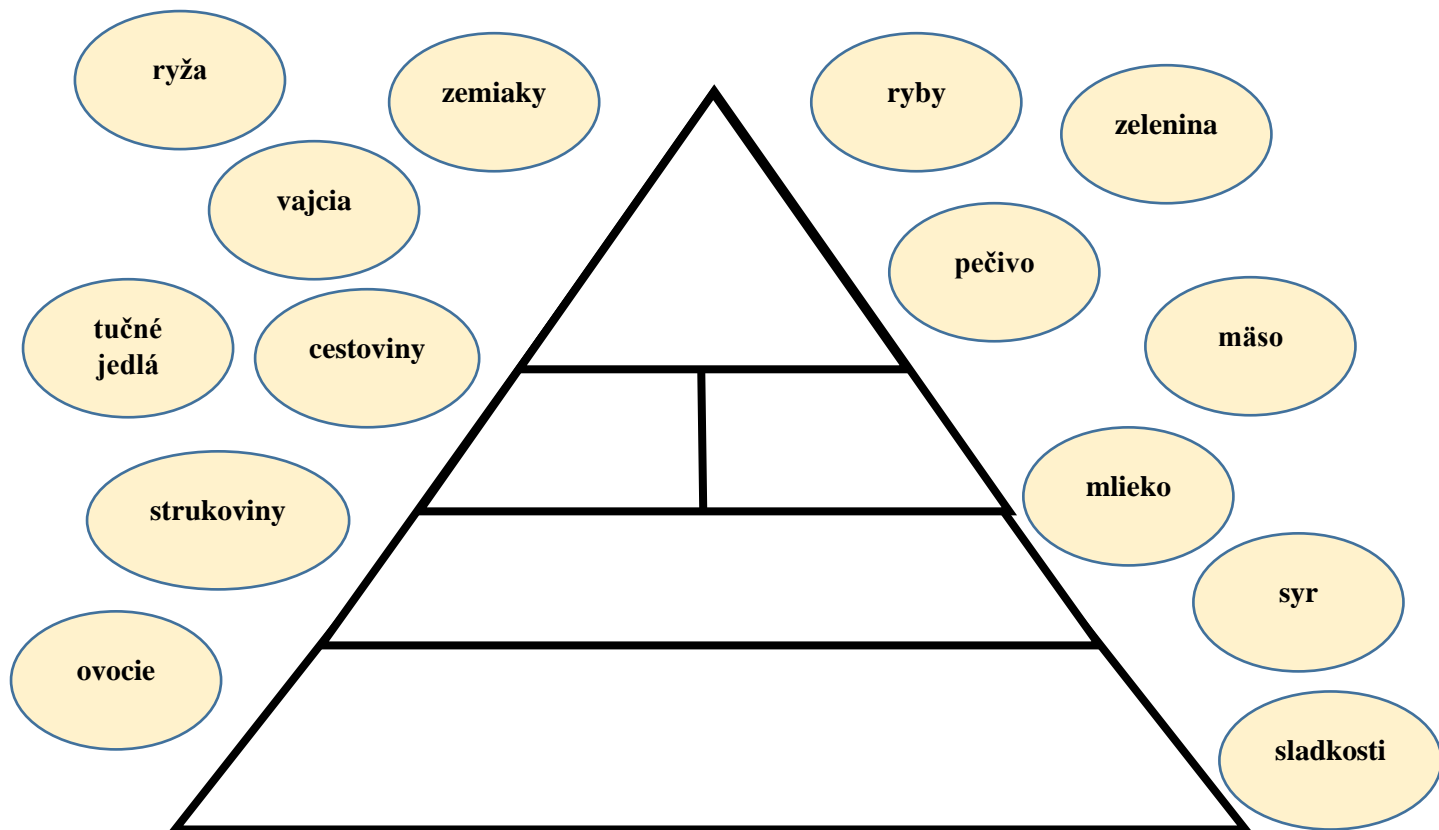
ZELENINA

RYBY

CESTOVINY

# Pracovný list

4. Potravinová pyramída. Umiestni vybrané potraviny do pyramídy tak, aby spĺňala požiadavky zdravej výživy. Nezabudni na to, že v špičke pyramídy sa nachádzajú potraviny, ktoré by sme mali prijímať len v obmedzenej miere.



5. Rozhodni, či sú nasledujúce tvrdenia správne alebo nie. Na základe odpovedí vylúšti tajničku.

	Správne	Nesprávne
1. Tuhy v tele človeka absorbujú uchovávajú vitamíny A, D, E a K.	V	K
2. Fyzickú aktivitu (cvičenie) by sme mali vykonávať každý deň.	L	I
3. Odporúčaná denná dávka soli je 30 g.	V	T

# Pracovný list

- |  |          |          |
|--|----------|----------|
| 4. Mliečne výrobky sú pre naše telo zdrojom vápnika.   | <b>A</b> | <b>E</b> |
| 5. Skorbut je spôsobený nedostatkom vitamínu C.  | <b>M</b> | <b>N</b> |
| 6. Významným zdrojom vitamínu A sú čierne ríbezle, citrusové plody, šípky, kyslá kapusta, zemiaky. | <b>S</b> | <b>Í</b> |
| 7. Bakteriálna infekcia spôsobuje ochorenie tráviaceho systému známe ako Beri-beri.                | <b>O</b> | <b>N</b> |
| 8. Mäso je pre naše telo zdrojom proteínov.  | <b>Y</b> | <b>R</b> |

**TAJNIČKA:** .....

**6. Prečítaj si pozorne nasledujúci text a doplň chýbajúce slová z tabuľky pod ním. Pozor, nie všetky slová v tabuľke patria do textu!**

Organizácia spojených národov vyhlásila rok 2016 za Medzinárodný rok ..... Ich plodom je ..... Či už ide o fazuľu, šošovicu, ..... alebo cícer, tieto plodiny predstavujú dôležitú súčasť nášho jedálnička. Ich semená sú bohatým zdrojom rastlinných ....., ....., vlákniny, esenciálnych mastných kyselín, vitamínov a minerálnych látok. Navyše obohacujú pôdu o ....., vďaka čomu sa dá ušetriť na spotrebe priemyselných dusíkatých hnojív.<sup>3</sup>



strukovín	hrach	baktérii	obilnín	bielkovín	kapustu
ťažkých kovov	hnojív	škrobu	olejov	proteínov	struk
cibuľa					

# Pracovný list

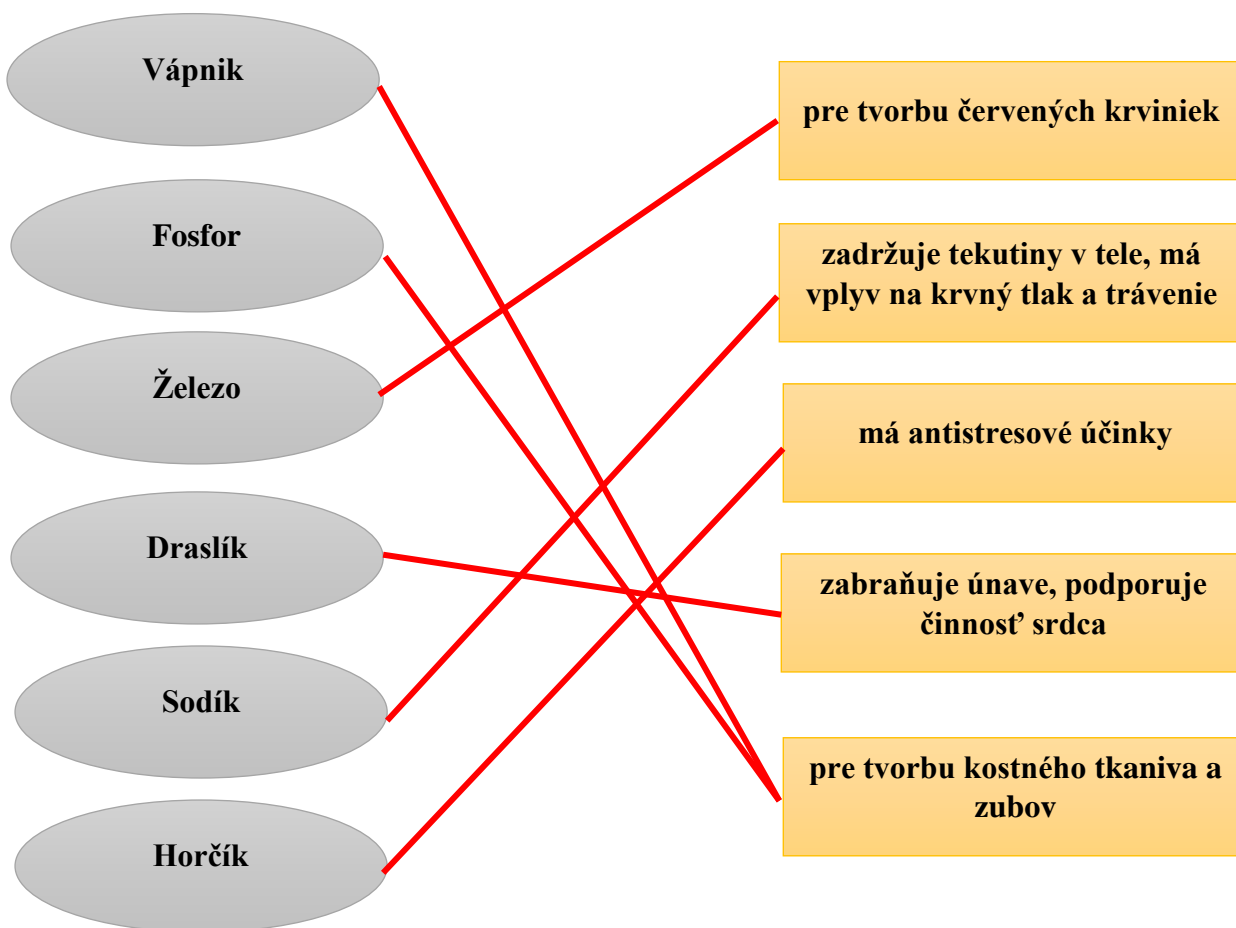
**6. Nákupný košík. Nakúp zdravé potraviny pre seba a svoju rodinu na výlet. Potraviny napíš do nákupného košíka.**



# Pracovný list

## KĹÚČ SPRÁVNÝCH ODPOVEDÍ

1. Minerálne látky. Spoj čiarou to, čo patrí k sebe.



# Pracovní list

## 2. Denný príjem tekutín. Vypočítaj na základe tabuľky svoj denný príjem tekutín.

Vek	Objem v ml na 1 kg váhy za deň	Priemerná váha v kg	Celkový príjem v ml
2 roky	125	14	1750
5 rokov	100	18	1800
8 rokov	80	25	2000
11 rokov	75	35	2625
14 rokov	55	55	3025
16 rokov	50	63	3150

Mám ..... rokov a vážim ..... kg. Za jeden deň by som mal vypiť ..... ml tekutín.

### *Orientačne:*

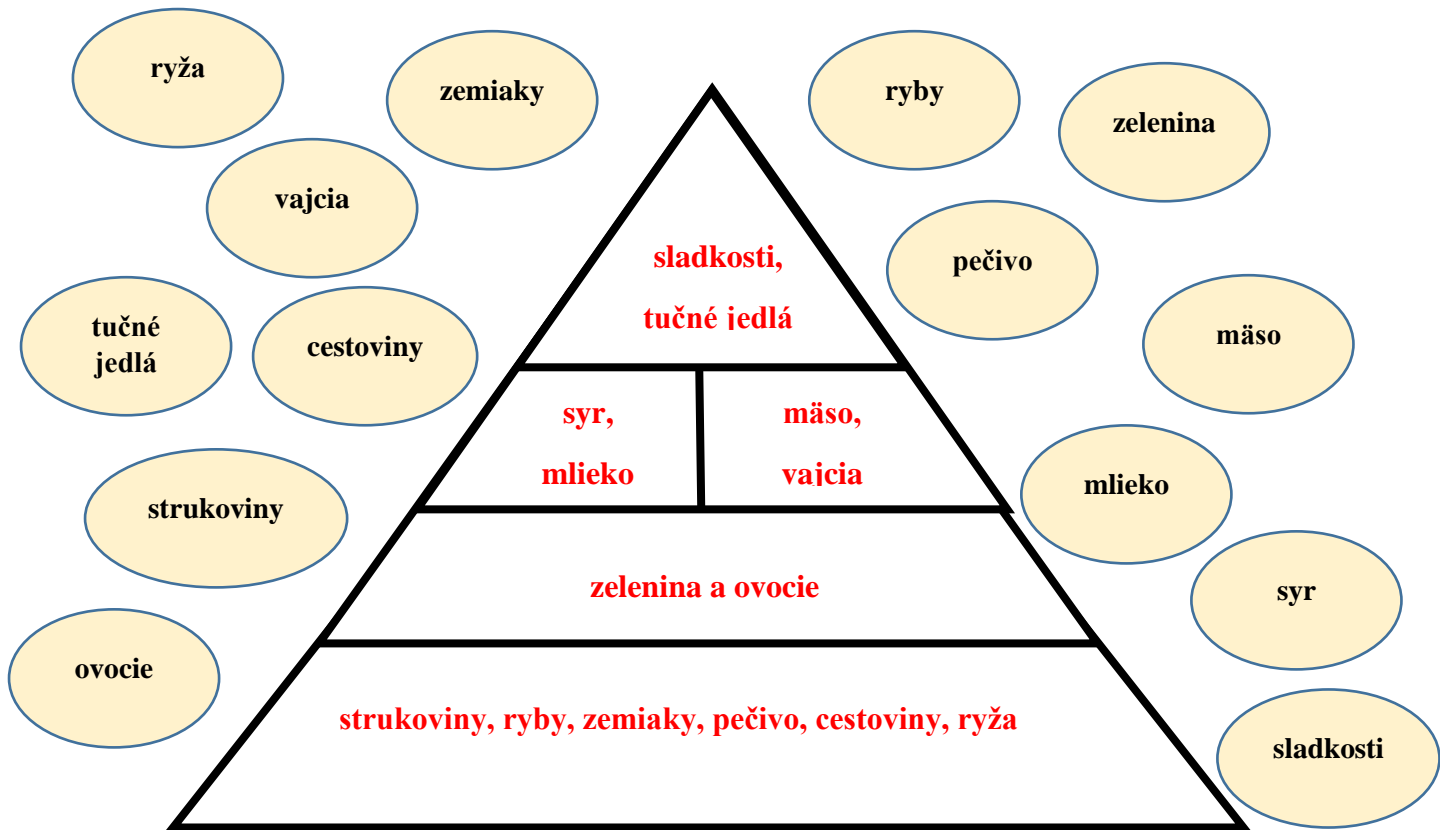
Mám **11** rokov a vážim **37** kg. Za jeden deň by som mal vypiť  **$37 \times 75 = 2775$**  ml tekutín.

3. Modrou farbou zakrúžkuj potraviny, ktoré sú pre naše telo zdravé a mali by sme ich jesť každý deň. Červenou farbou zakrúžkuj tie potraviny, ktoré nášmu telu škodia a preto by sme ich mali prijímať len v obmedzenej miere.



# Pracovný list

4. Potravinová pyramída. Umiestni vybrané potraviny do pyramídy tak, aby spĺňala požiadavky zdravej výživy. Nezabudni na to, že v špičke pyramídy sa nachádzajú potraviny, ktoré by sme mali prijímať len v obmedzenej miere.



5. Rozhodni, či sú nasledujúce tvrdenia správne alebo nie. Na základe odpovedí vylúšti tajničku.

1. Tuhy v tele človeka absorbujú uchovávajú vitamíny A, D, E a K.

2. Fyzickú aktivitu (cvičenie) by sme mali vykonávať každý deň.

3. Odporúčaná denná dávka soli je 30 g.

Správne    Nesprávne

V

K

L

I

V

T



# Pracovný list

4. Mliečne výrobky sú pre naše telo zdrojom vápnika.

A

E

5. Skorbut je spôsobený nedostatkom vitamínu C.

M

N

6. Významným zdrojom vitamínu A sú čierne ríbezle, citrusové plody, šípky, kyslá kapusta, zemiaky.

S

Í

7. Bakteriálna infekcia spôsobuje ochorenie tráviaceho systému známe ako Beri-beri.

O

N

8. Mäso je pre naše telo zdrojom proteínov.

Y

R

TAJNIČKA: ..... **VITAMÍNY** .....

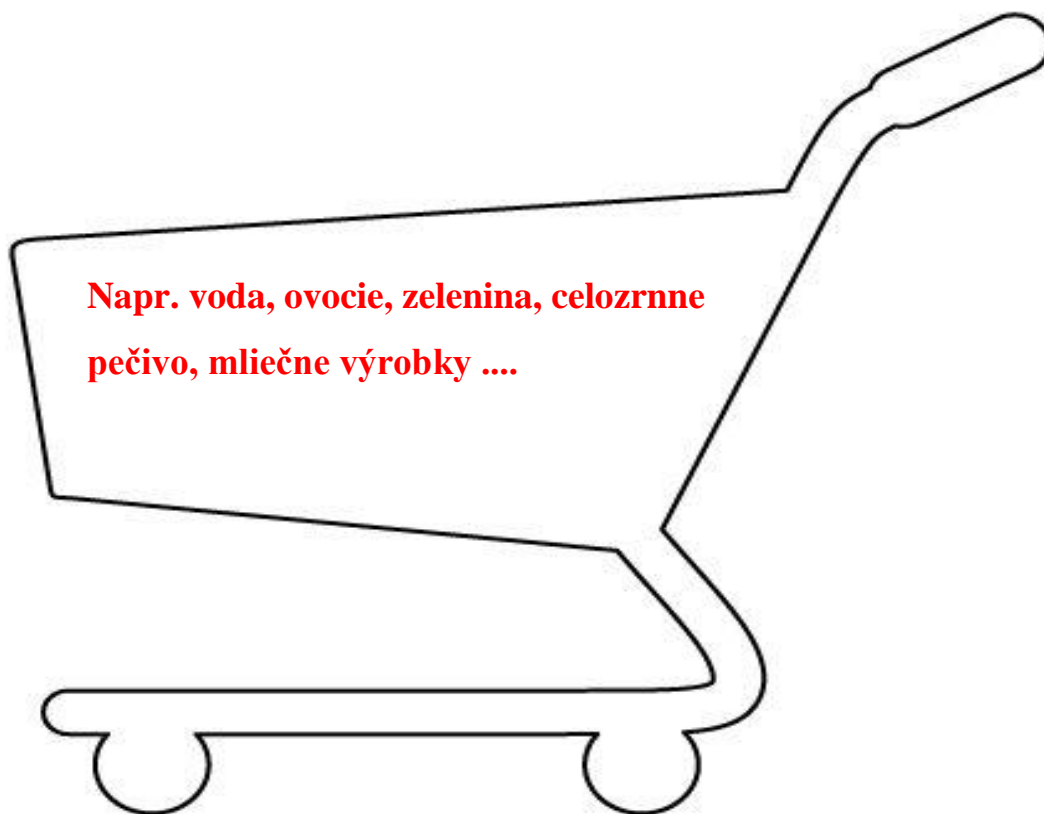
**6. Prečítaj si pozorne nasledujúci text a doplň chýbajúce slová z tabuľky pod ním. Pozor, nie všetky slová v tabuľke patria do textu!**

Organizácia spojených národov vyhlásila rok 2016 za Medzinárodný rok **strukovín**..... Ich plodom je .....**struk**.....Či už ide o fazuľu, šošovicu, .....**hrach**..... alebo cícer, tieto plodiny predstavujú dôležitú súčasť nášho jedálnička. Ich semená sú bohatým zdrojom rastlinných .....**bielkovín**....., .....**škrobu**....., vlákniny, esenciálnych mastných kyselín, vitamínov a minerálnych látok. Navyše obohacujú pôdu o chemický prvok .....**dusík**....., vďaka čomu sa dá ušetriť na spotrebe priemyselných dusíkatých hnojív.<sup>3</sup>

strukovín	hrach	baktérii	obilnín	bielkovín	kapustu
ťažkých kovov	hnojív	škrobu	olejov	proteínov	struk
		cibuľa			

# Pracovný list

**6. Nákupný košík. Nakúp zdravé potraviny pre seba a svoju rodinu na celodenný výlet. Potraviny napíš do nákupného košíka.**



# Pracovný list

## Použité zdroje:

1. Nutričné požiadavky – potrava v živote človeka [online]. [cit. 20-02- 2018]. Dostupné na internete:  
[http://planetavedomosti.iedu.sk/page.php/resources/view\\_all?id=bazalna\\_metabolicka\\_rychlost\\_bilancia\\_rozdiely\\_medziprijmom\\_a\\_vydajom\\_energie\\_energeticky\\_vydaj\\_pri\\_fyzickej\\_cinnosti\\_energia\\_fyzicka\\_cinnost\\_meranie\\_bazalnej\\_metabolickej\\_rychlosti\\_metabolizmus\\_m\\_t&RelayState=http%252F%252Fplanetavedomosti.iedu.sk%252Findex.php%252Fsearch%252Fresults%252F39\\_Nutri%2525C4%25258Dn%2525C3%2525A9\\_po%2525C5%2525BEiadavky%252C1%252C0%252C157%253B158%253B203%252C0%252C30%252C1%252Cw1%252C1.html&1](http://planetavedomosti.iedu.sk/page.php/resources/view_all?id=bazalna_metabolicka_rychlost_bilancia_rozdiely_medziprijmom_a_vydajom_energie_energeticky_vydaj_pri_fyzickej_cinnosti_energia_fyzicka_cinnost_meranie_bazalnej_metabolickej_rychlosti_metabolizmus_m_t&RelayState=http%252F%252Fplanetavedomosti.iedu.sk%252Findex.php%252Fsearch%252Fresults%252F39_Nutri%2525C4%25258Dn%2525C3%2525A9_po%2525C5%2525BEiadavky%252C1%252C0%252C157%253B158%253B203%252C0%252C30%252C1%252Cw1%252C1.html&1)
2. FORT, Peter. 2017. Čo je to vlastne zdravá strava. [online]. [cit. 20-02- 2018]. Dostupné na internete: <https://www.svet-zdravia.sk/clanky/co-je-to-vlastne-zdrava-strava>
3. Týždeň pre Zem. [online]. 2016 [cit. 20-02- 2018]. Dostupné na internete: <http://stromzivota.sk/blog/2016/06/tyzden-pre-zem-2016-vyhodnotenie/>

## Zdroje obrázkov:

1. Amazing Shopping Cart Coloring Page. [online]. 2016 [cit. 20-02- 2018]. Dostupné na internete: <http://artsybarksy.co/2017/11/03/amazing-shopping-cart-coloring-page/luxury-shopping-cart-coloring-page-4/>
2. HORTY - strukoviny. [online]. 2017 [cit. 20-02- 2018]. Dostupné na internete: <http://www.horti.sk/index.php?id=65&gi=39>