



VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

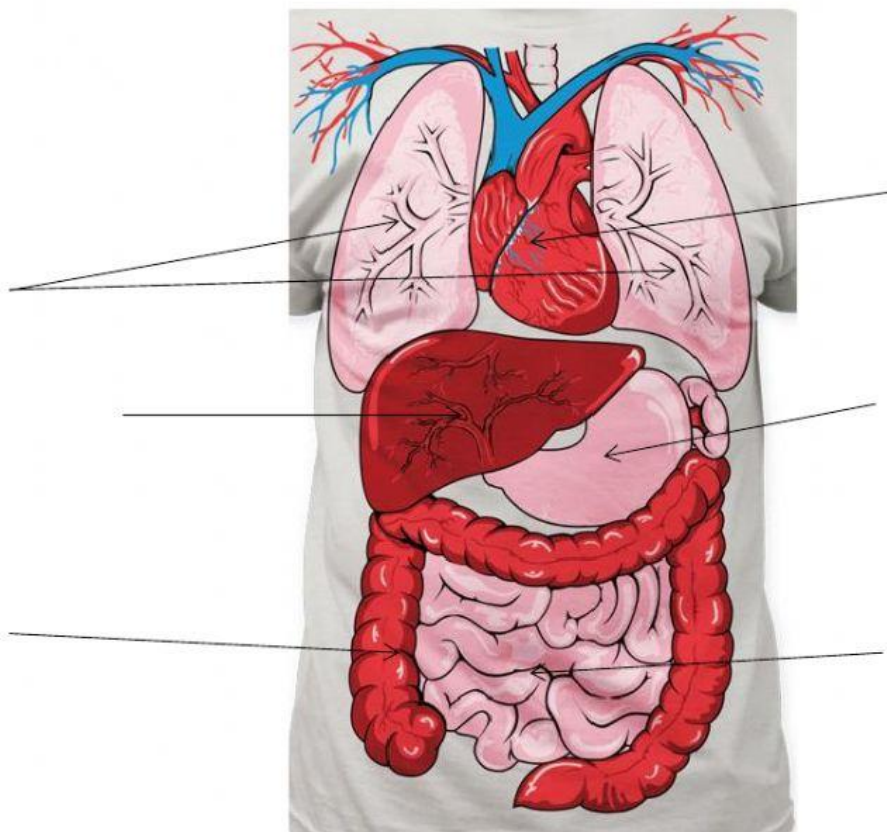
Zdravý životní styl a lidské tělo



1. Úkol – Vyber správné tvrzení, které platí pro zásady zdravého životního stylu

- a) Je to stav, kdy jedinec netrpí žádnou chorobou a je v duševní, fyzické a sociální pohodě.
- b) Je to stav, kdy jedinec konzumuje pouze zdravé potraviny a neustále sportuje.
- c) Slouží pouze jako prevence civilizačních chorob jako jsou obezita, kardiovaskulární onemocnění nebo cukrovka.

2. Úkol – Zopakuj si! Pokus se doplnit názvy zobrazených orgánů



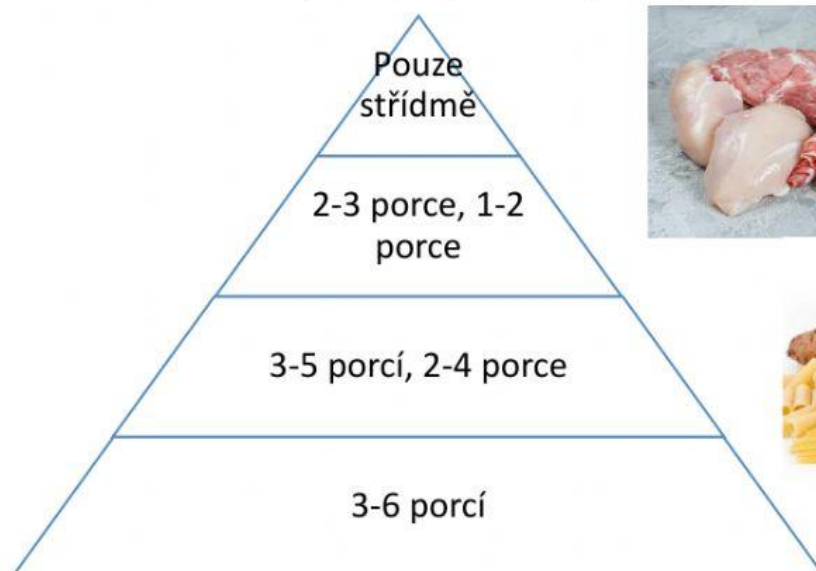
3. Bonusový úkol – Doplní název orgánu, který je nejvíce ovlivněn níže uvedenou činností

- a) Při nadměrné konzumaci alkoholu dochází k poškození
- b) Nedodržováním pitného režimu jsou nejvíce zasaženy
- c) Kouřením se ničí
- d) Nedostatek vlákniny způsobuje zácpu va ničí mikrobiotu

4. Úkol – Vyber z tabulky skupinu činností (A-D), kde všechny aktivity jsou spojeny se zdravým životním stylem

Kouření	A
Pravidelní strava	
Dostatek přirozeného pohybu během dne	
Dostatek spánku	B
Dodržování pitného režimu	
Sportovní činnost alespoň třikrát týdně	
Špatná nálada	C
Nadměrná konzumace alkoholu	
Dostatek ovoce a zeleniny ve stravě	
Pravidelná konzumace slazených nápojů	D
Pobyt na čerstvém vzduchu	
Dostatek odpočinku	

5. Úkol – Seřaď potraviny do potravinové pyramidy od nejdůležitějších po nejméně důležité



6. Úkol – Spoj potraviny s počtem kostek cukru, které obsahují

1 l džusu	1-3 kostky
Ovocný jogurt	14 kostek
Malá točená zmrzlina	4 kostky
Sáček bonbónů	32 kostek
0,5 l piva	3-4 kostky
Ochucená instantní kaše	5 kostek
Porce kečupu	4 kostky
Čokoládová tyčinka	14 kostek
30 g snídaňových cereálií	16 kostek

7. Úkol – Pokus se doplnit název jednoho ze tří základních makronutrientů (sacharidy, tuky, bílkoviny), které obsahují potraviny na fotografiích

