



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# SPOLEČENSKÁ VÝCHOVA

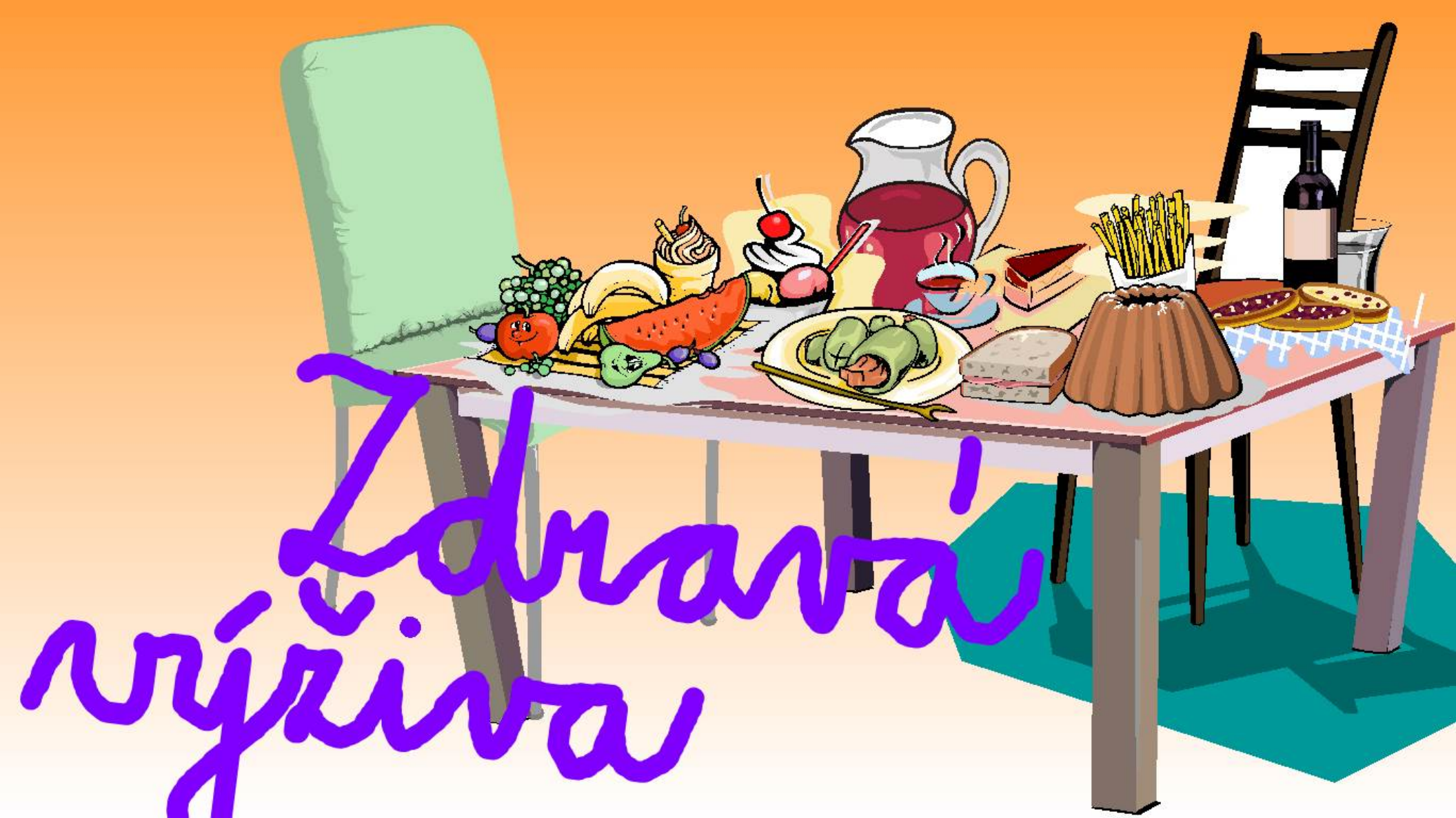
## 4.ročník

inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

## ZDRAVÁ VÝŽIVA

zásady zdravé výživy, pyramida zdravé výživy, živiny,  
druhy potravin, nezdravá strava; procvičování

vl.znak: ČaJS IV.



Idnava!  
ryjiva



# **ZDRAVÁ VÝŽIVA JE JEDNOU Z DŮLEŽITÝCH OBLASTÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU!!!**

**JEZ PRAVIDELNĚ PĚTKRÁT DENNĚ**

**JEZ POMALU A JÍDLO SI VYCHUTNEJ**

**OMEZ SPOTŘEBU CUKRU**

**JEZ PESTROU A ROZMANITOU STRAVU**

**JEZ MÉNĚ TUKŮ A TUČNÝCH POTRAVIN**

**DODRŽUJ PITNÝ REŽIM**

**DENNĚ JEZ OVOCE A ZELENINU**

**DEJ PŘEDNOST CELOZRNNÉMU PEČIVU**

**-jak nejlépe dodržovat zásady zdravé výživy si můžeme ukázat na PYRAMIDĚ VÝŽIVY:**



**JEZTE VÝJIMEČNĚ**

**JEZTE ČASTO**

# ZÁKLADNÍ ŽIVINY

```
graph TD; A[ZÁKLADNÍ ŽIVINY] --> B(CUKRY  
=zdroj energie  
(sladkosti, ovoce,  
pečivo,...)); A --> C(BÍLKOVINY  
-růst kostí, odolnost  
proti nemocem,...  
(maso, luštěniny,...)); A --> D(TUKY  
=zdroj energie  
(sýr, maso,...)); A --> E(VITAMÍNY  
MINERÁLY); A --> F(VODA);
```

**CUKRY**  
=zdroj energie  
(sladkosti, ovoce,  
pečivo,...)

**BÍLKOVINY**  
-růst kostí, odolnost  
proti nemocem,...  
(maso, luštěniny,...)

**TUKY**  
=zdroj energie  
(sýr, maso,...)

**VITAMÍNY  
MINERÁLY**

**VODA**



**POTRAVINY  
DĚLÍME:**

```
graph LR; A[POTRAVINY DĚLÍME:] --> B[POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU]; A --> C[POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU]; A --> D[MINERÁLNÍ LÁTKY];
```

**POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU**  
=ovoce, zelenina, rostlinné tuky, celozrnné pečivo,...

**POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU**  
=maso, mléko, sýr, živočišné tuky, uzeniny, rybičky,...

**MINERÁLNÍ LÁTKY**  
=minerálky, sůl,...

Které potraviny nepatří do zdravé stravy?





Rozdělte jednotlivé potraviny do správné skupiny:

POTRAVINY ROSTLINNÉHO  
PŮVODU

POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO  
PŮVODU





## Vyplňte správně pyramidu výživy:

