



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY_32_INOVACE_DVOLE_SUROVINY1_10
- **Název materiálu:** Racionální výživa
- **Tematická oblast:** Suroviny, 1. ročník
- **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva.
- **Očekávaný výstup:** Materiál naučí žáky zásady racionální výživy, výživová doporučení a seznámí je s výživovou pyramidou.
- **Klíčová slova:** racionální výživa, zásady, výživová pyramida
- **Metodika:** Podklad k výuce nové látky.
- **Obor:** 29-54-H/01 Cukrář
- **Ročník:** 1.
- **Autor:** Ing. Lenka Dvořáčková
- **Zpracováno dne:** 27. 12. 2012

- Prohlašuji, že při tvorbě výukového materiálu jsem respektoval(a) všeobecně užívané právní a morální zvyklosti, autorská a jiná práva třetích osob, zejména práva duševního vlastnictví (např. práva k obchodní firmě, autorská práva k software, k filmovým, hudebním a fotografickým dílům nebo práva k ochranným známkám) dle zákona 121/2000 Sb. (autorský zákon). Nesu veškerou právní odpovědnost za obsah a původ svého díla.

Racionální výživa

Zásady racionální výživy

Racionální výživa

- racio = rozum, výživa řídicí se rozumem
- odpovídá potřebám po stránce kvality i kvantity výživy
- optimální poměr základních a nutných živin
- dosažení energeticky a biologicky vyvážené stravy
- k prevenci řady chorob
- k posilování zdraví

Zásady racionální výživy

1. příjem stravy odpovídá energetickému výdeji
2. správné množství základních živin
3. vitamíny v doporučeném množství
4. minerální látky v doporučeném množství
5. správná příprava stravy
6. optimální denní počet jídel je 5
7. 2,5 - 3 litry tekutin u dospělého člověka
8. strava dostatečně pestrá
9. klidné a kulturní prostředí přijímání stravy

Výživová doporučení

- jíst rozmanitou stravu
- udržovat optimální hmotnost – BMI
- volit stravu s nízkým obsahem tuku
- volit stravu bohatou na zeleninu, ovoce
- omezit příjem cukru
- omezit nadměrné solení
- pít střídavě alkoholické nápoje

BMI – Body Mass Index

- BMI = tělesná váha (kg) / tělesná výška² (m)

BMI < 20 = podváha

BMI 20 až 25 = ideální stav

BMI 25 až 30 = mírná nadváha

BMI 30 až 40 = obezita

BMI > 40 = těžká obezita

Výživová pyramida

- pyramida ukazuje co by měla strava obsahovat
- v základně pyramidy jsou potraviny, které máme konzumovat co nejvíce
- v základně pyramidy je strava pro zdraví
- v dalších patrech potraviny, které máme konzumovat méně až vyjímečně
- v nadměrném množství je potrava v horním patře pro naše zdraví neprospívající

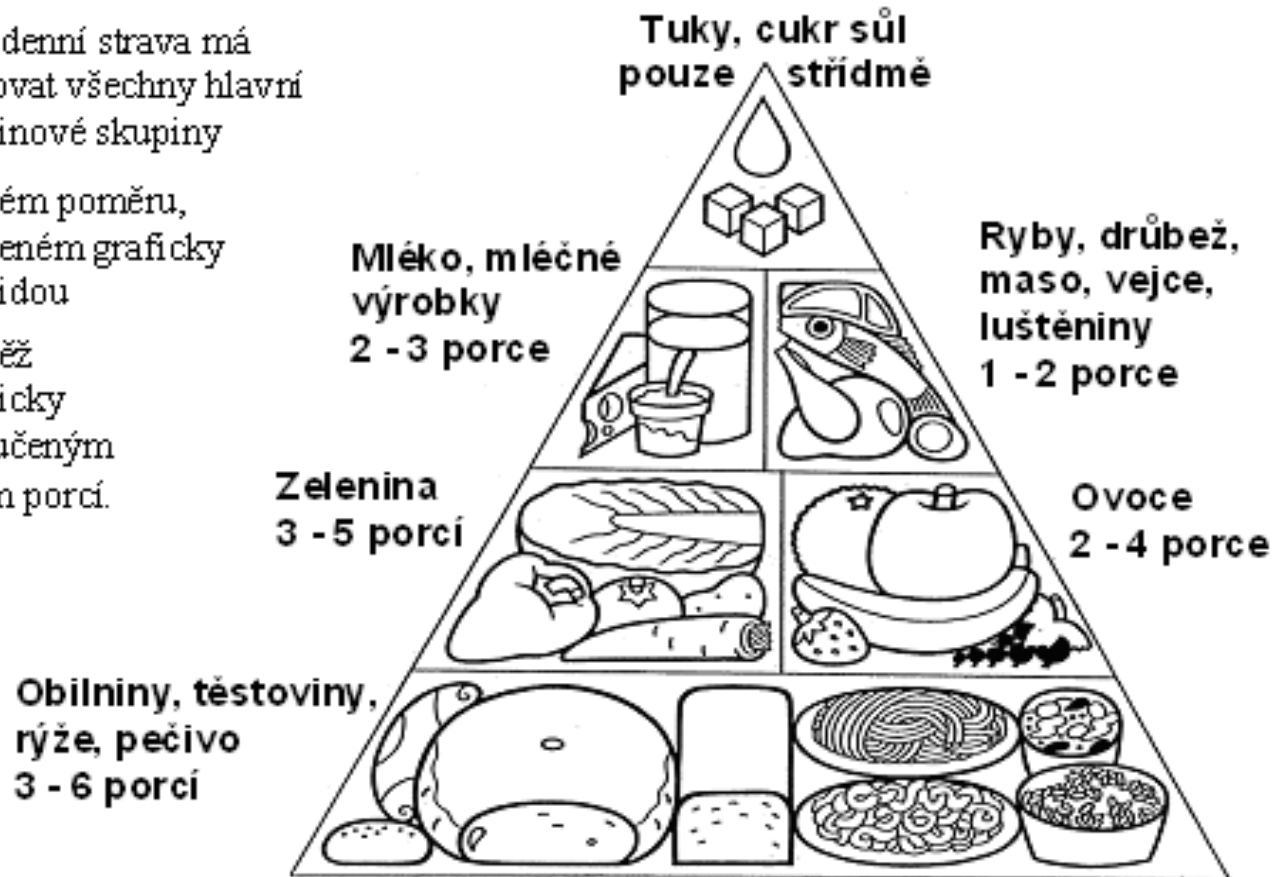
Výživová pyramida

Výživová doporučení ve formě potravinové pyramidy

Každodenní strava má obsahovat všechny hlavní potravinové skupiny

v určitém poměru, vyjádřeném graficky pyramidou

a rovněž numericky doporučeným počtem porcí.



Kontrolní otázky

- Co je to racionální výživa?
- Vyjmenuj zásady racionální výživy.
- Uved' výživová doporučení.
- Popiš výživovou pyramidu.

Použitá literatura

- BLÁHA, Ludvík, RNDr. Ivana KOPOVÁ a František ŠREK. *SUROVINY: pro učební obor Cukrář, Cukrářka*. 4. aktualizované vydání. Praha: Informatorium, spol.s.r.o., 2007. 4. ISBN 978-80-7333-000-2.

Použité zdroje:

<http://www.cba.muni.cz/prevencenemoci/modules.php?name=Content&pa=showpage&pid=5>