



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY\_32\_INOVACE\_DVOLE\_SUROVINY1\_12
  - **Název materiálu:** Druhy stravy
  - **Tematická oblast:** Suroviny, 1. ročník
  - **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva.
  - **Očekávaný výstup:** Žáci jsou schopni popsat jednotlivé druhy stravy a vysvětlit jejich klady a zápory.
  - **Klíčová slova:** smíšená strava, neobvyklé způsoby stravování
  - **Metodika:** Podklad k výuce nové látky.
  - **Obor:** 29-54-H/01 Cukrář
  - **Ročník:** 1.
  - **Autor:** Ing. Lenka Dvořáčková
  - **Zpracováno dne:** 19. 1. 2013
- 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.

# Druhy stravy

# Druhy stravy

Smíšená strava

Neobvyklé způsoby  
stravování

# Smíšená strava

- pro člověka přirozená, člověk „všežravec“
- dodává všechny živiny a energii
- zajištění správného poměru živin:
  - ❖ Sacharidy – 60%
  - ❖ Tuky – 25 %
  - ❖ Bílkoviny – 15 %
- nezpůsobuje zdravotní potíže

# Neobvyklé způsoby stravování

- nejsou vědecky podložené
- mohou mít negativní vliv na zdraví
- některé mají i přijatelné zásady:
  - umírněnost ve výživě
  - klid, pohoda
  - biopotraviny
  - nižší příjem tuků

# Alternativní a přírodní strava

## Alternativní strava

- biopotraviny
- strava bez použití umělých hnojiv

## Přírodní strava

- potraviny se neupravují tepelně
- syrové mléko, maso, vejce
- velké zdravotní riziko!

# Vegetariánská strava

- potraviny rostlinného původu
- přísná – odmítá vejce a mléko
- mírná – povoluje vejce a mléko
- nevhodná pro děti, těhotné a kojící ženy

**Kladem** - střídmost, nižší příjem energie, tuků, cukrů, soli, více vlákniny

**Záporem** – úplný nedostatek vitamínu B<sub>12</sub>, malý přísun Ca, Fe, Zn a vitamínu D

# Makrobiotická a dělená strava

## Makrobiotická strava

- základem je obilí
- zákaz živočišných potravin, ovoce, sladkosti
- omezuje příjem tekutin

## Dělená strava

- 3 skupiny potravin: bílkoviny, sacharidy, neutrální – kefír, zelenina



# Kontrolní otázky

- Vyjmenuj druhy stravy.
- Jaká strava je přirozená pro člověka?
- Co patří mezi neobvyklé způsoby stravování?
- Co je kladem a co záparem vegetariánské stravy?
- Uveď rizika přírodní stravy.
- Co je základem makrobiotické stravy?

# 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.