

VII. Výchova ke zdraví

(středa 16. 12. 2020)

1) V současné době jsou velmi moderní různé alternativní způsoby výživy. Mnohé z nich jsou zdravější než běžná strava, avšak nejsou vhodné pro každého. Např. dospívajícím mohou poškodit jejich vývoj, ve vašem věku tedy není příliš vhodné se stravou experimentovat.

Pročtěte si v učebnici text na straně 93.

2) Do sešitu si запиšte:

Alternativní výživa

- „jiné“ možnosti než běžná strava – např. vegetariánská, veganská, makrobiotická, raw strava

3) Na internetu si vyhledejte informace o alternativních způsobech stravování, např.:

https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Alternativni-smery-ve-stravovani_s10010x9838.html

<https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/alternativni-druhy-stravovani-jake-druhy-existuji-a-jak-se-od-sebe-lisi/>

4) Do sešitu ještě připište, pro koho může být alternativní stravování nebezpečné.