

VIII. Výchova ke zdraví

(čtvrtek 7. 1. 2021)

1) Projdeme si **pyramidu výživy** (pak **nakreslit či zapsat do sešitu včetně množství porcí jednotlivých potravin**). Podle ní budeme hodnotit, zda jídelníček každého odpovídá zásadám zdravé výživy – váš jídelníček vyfotíte a pošlete (počítá se do známky).

2) Projdeme strany 101-102 – jak tělo zpracovává a využívá potraviny?

3) Zápis do sešitu:

Jak tělo zpracovává a využívá potraviny

- základními zdroji energie jsou cukry a tuky

- základní stavební látky jsou bílkoviny

- nejdůležitější je dodržování zdravé výživy v těhotenství a při růstu (hl. 1. rok života a puberta)

4) Samostatný písemný úkol:

Co je BMI?

Nech si spočítat svoje BMI (podle kalkulačky BMI na internetu).