Pracovný list

Nežijeme preto aby sme jedli, ale jeme preto, aby sme žili

**Meno:**

**Trieda:**

**Motivačná úloha:**

Ako zistím, či sa zdravo stravujem? Pokúste sa sformulovať hypotézu /predpoklad ako to vieme zistiť.

**.................................................................................................................................................................................................................................................................................................................... Skúmanie:**

1.úloha: Zostavte denný jedálny lístok podľa vašich obľúbených jedál

raňajky:

desiata:

obed:

olovrant:

večera:

2.úloha: Zostavte denný jedálny lístok podľa zásad zdravej výživy

raňajky:

desiata:

obed:

olovrant:

večera:

3.úloha: Porovnajte 1. a 2. úlohu so svojim skutočným jedálnym lístkom

...............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

4. úloha: Je potrebné brať do úvahy aj pitný režim? Aký je váš denný pitný režim? Je postačujúci? Aké nápoje zahŕňa?

.........................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

Vyrátaj si svoj údaj pomocou kalkulačky pitného režimu:

<https://primar.sme.sk/kalkulacky/kalkulacka-pitneho-rezimu.php?hmotnost=45>

.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

5. úloha: Vypočítaj svoj BMI – súvisí jeho výsledok s úlohou č.3?

Vzorec pre výpočet: mathrm{BMI} = frac{m}{h^2}

* m — telesná hmotnosť v kilogramoch
* h — telesná výška v metroch

alebo použite BMI kalkulačku: <https://gymbeam.sk/bmi-kalkulacka>

Váš výsledok:....................................................................

Kategória: .......................................................................



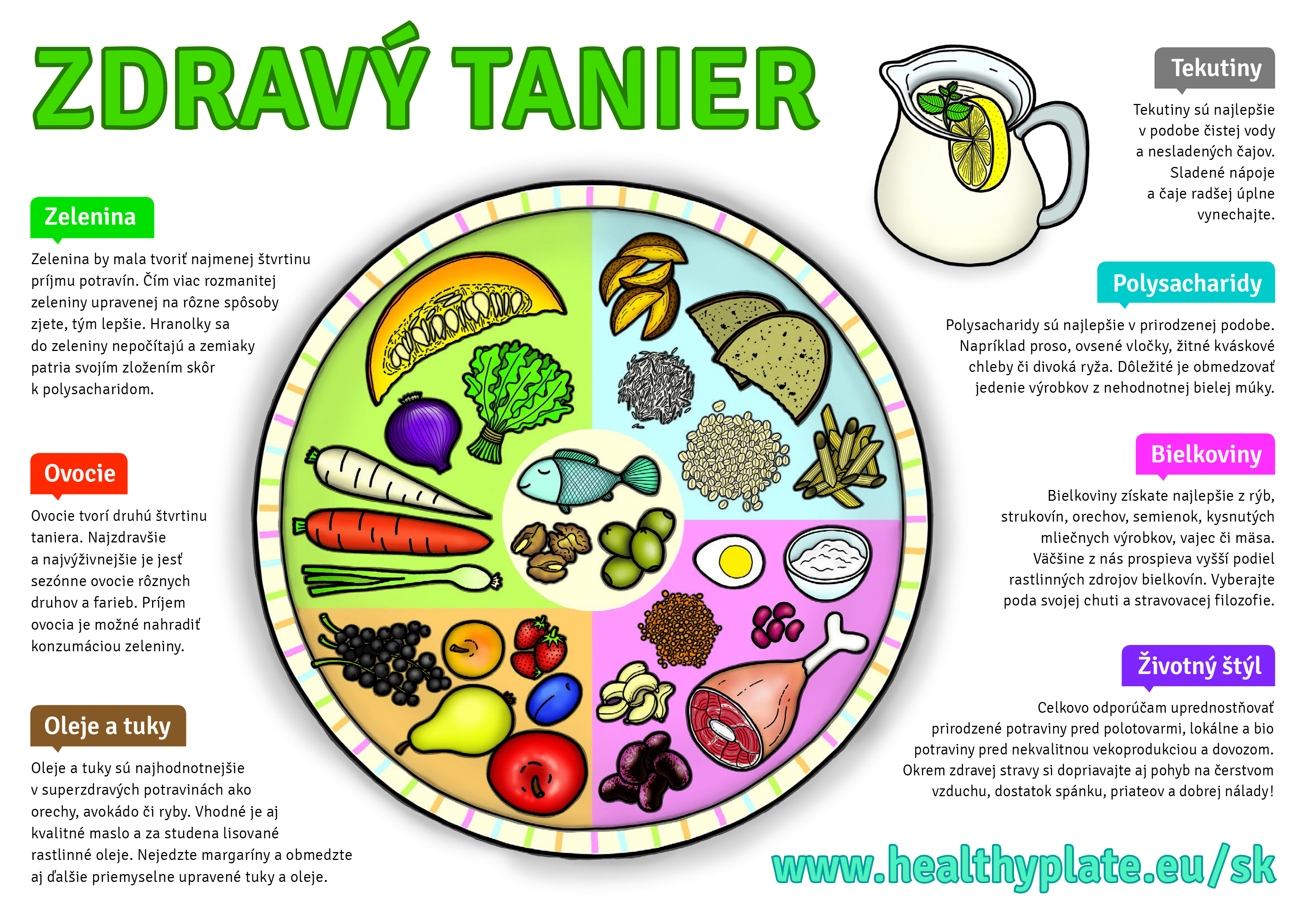
**Rozpracovanie:**

Potravinová pyramída - pozorne sledujte jednotlivé jej poschodia a prezrite si aj odporúčané množstvá jednotlivých druhov potravín.

Ktoré potraviny máme konzumovať v najväčšom množstve? Prečo?

Ktoré potraviny máme konzumovať v najmenšom množstve? Prečo?

Prečo je konzumácia ovocia a zeleniny pre naše zdravie dôležitá ?



Ako súvisí príjem potravy a pohyb na naše zdravie?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Športujem:** | pravidelne | Nepravidelne | vôbec |
| **Stravujem sa:** | Pravidelne (5x denne) | Nepravidelne (menej ako 5x denne) | Raňajkujem  Áno - nie |
| **Jem ovocie a zeleninu** | 5x denne | menej ako 5x denne | nejem |
| **Moja :** | Výška ( m): | Hmotnosť ( kg): | BMI :  **Hmotnosť v kg / výška v m 2** |
| **Počet krokov – môj denný limit:** | Pri príchode do školy: | Pri odchode do školy: | Pred spaním: |
| **Tep:** | V pokoji: | Po 20 drepoch: | Po behu na 50 m: |

Máš dostatočnú dennú pohybovú aktivitu?

**..........................................................................................................................................................**

**Záver:**

Vyhodnoť svoj jedálny lístok, pitný režim, BMI index a pohybovú aktivitu. Vieš / chceš niečo z toho zmeniť?

............................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

**Sebahodnotenie:**

3 nové informácie, ktoré som sa dnes dozvedel/la:

2 veci, ktoré ma zaujali:

1 otázka, ktorú stále mám: