

Digitální výukový materiál

zpracovaný v rámci projektu „EU peníze školám“



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Projekt: **CZ.1.07/1.5.00/34.0386 „SŠHL Frýdlant.moderní školy“**

Škola: **Střední škola hospodářská a lesnická, Frýdlant**
Bělíkova 1387, příspěvková organizace

Šablona: **III/2**

Sada: **VY_32_INOVACE_Zdravotní nauka.2.59**

Vytvořeno: **25. 06. 2013**

Ověřeno: **18. 09. 2013**

Třída: **SČ 2**

ZÁKLADNÍ ŽIVINY – racionální strava 1. díl

Vzdělávací oblast: **Název vzdělávací oblasti**

Předmět: **Zdravotní nauka**

Ročník: **2.**

Autor: **Mgr. Ivana Košková**

Časový rozsah: **1 vyučovací hodina**

Pomůcky: **dataprojektor, notebook**

Klíčová slova: **strava, racionální strava, lidská výživa, potrava, poživatiny, pokrm, smíšená strava , potravinová pyramida**

Anotace:

Materiál je určen pro studenty oboru Sociální činnost, druhý ročník. Seznamuje s pojmem a zásadami racionální strava, vysvětluje základní pojmy z oblasti stravování.

ZÁKLADNÍ ŽIVINY 9.

Racionální strava – základní pojmy

Racionální strava – vymezení pojmu

Zásady racionální stravy

Základní pojmy

Lidská výživa

cílem je dodat organismu důležité živiny, látky a vodu pro zajištění a udržení

- **životní aktivity** – udržení životních a pracovních funkcí
- **zdraví** – výživa by měla udržet alespoň stávající zdravotní stav, lépe by bylo ho zlepšit
- **růstu** – u dětí a mladistvých, dále obnova tkání, růst svaloviny...
- **rozmnožování** – růst plodu, výživa kojením, spermatogeneze

Potrava

- jsou to všechny požitelné části živočišných a rostlinných materiálů, které slouží k lidské výživě, pokud potrava slouží k výživě lidí označujeme ji jako **poživatina**, pokud slouží k výživě zvířat jde o **krmivo**

Poživatiny

- je to vše co člověk konzumuje za účelem výživy, slouží jako potrava pro výživu lidí, patří sem
- 1. **potravin** – rostlinného a živočišného původu, jsou zdrojem energetických a biogenních látek
- 2. **nápoje** – jsou zdrojem tekutiny pro organismus
- 3. **pochutiny** – zpravidla nemají energetickou nebo biologickou hodnotu, ale zvýrazňují chuť a vůni jídla, zlepšují senzorickou hodnotu jídla (koření, hořčice, sůl, ocet...)
- 4. **lahůdky** – konzumujeme je pro jejich vysokou senzorickou hodnotu, ale mají zpravidla vysoký obsah energie

Pokrm

- je potravina připravená ke konzumaci (brambora je potravina X
bramborová kaše je pokrm)

Jídlo

- je sestava chodů, kterou konzumujeme v určité denní době
(snídaně, oběd...)

Zdravá výživa se také nazývá racionální strava

Vymezení pojmu racionální strava

- racionální výživa (ratio - rozum) je výživa, která odpovídá potřebám organismu po stránce kvality i po stránce kvantity a je založena na vědeckých základech naplňování potřeb člověka
- **racionální výživa dodává optimální množství a poměr hlavních živin, minerálních látek a vitamínů (má optimální energetickou i biologickou hodnotou)**
- moderní poznatky o vlivu výživy mohou být využity k primární prevenci řady chronických chorob (má preventivní charakter) a posiluje zdraví
- je založena na vědeckých poznatcích, odráží se v ní i určité zvyklosti jednotlivých zemí, vědecké poznatky jsou ověřovány praxí
- měla by mít výchovný charakter (učit lidi správně jíst)
- je prostředníkem udržování pracovní výkonnosti lidí
- vede k prodlužování života

Zásady racionální stravy

- aby naše strava splňovala nároky organismu, je třeba dodržovat určité zásady
- pro člověka je přirozenou stravou strava smíšená, která odpovídá fyziologickým podmínkám

- 1. Je stravou smíšenou**
- 2. Správný poměr základních živin**
- 3. Energetická hodnota potravy**
- 4. Správná příprava stravy**
- 5. Správné časové rozvržení jídel**
- 6. Prostředí ve kterém jídlo konzumujeme**
- 7. Dostatečné množství ML a vitamínů**
- 8. Přiměřené množství aromatických a chuťových látek**
- 9. Dostatečné množství tekutin**
- 10. Touto výživou předcházet civilizačním chorobám**

Vysvětlení zásad racionální stravy

- 1.** pro člověka je přirozenou stravou **strava smíšená**, která odpovídá fyziologickým podmínkám, **konzumují se potraviny rostlinného i živočišného původu**

- 2. správný poměr základních živin (vyvážená strava)**
u dospělého člověka je správné složení stravy takové, aby celková energetická hodnota stravy byla pokryta
15% bílkoviny : 30% tuky : 55% cukry
strava smíšená je pestrá a měla by obsahovat **5 základních skupin potravin**
 - a) maso, masné výrobky, vejce** – měly by v naší stravě krýt asi 10% denní energetické potřeby
 - b) mléko, mléčné výrobky** – měly by v naší stravě krýt asi 15% denní energetické potřeby

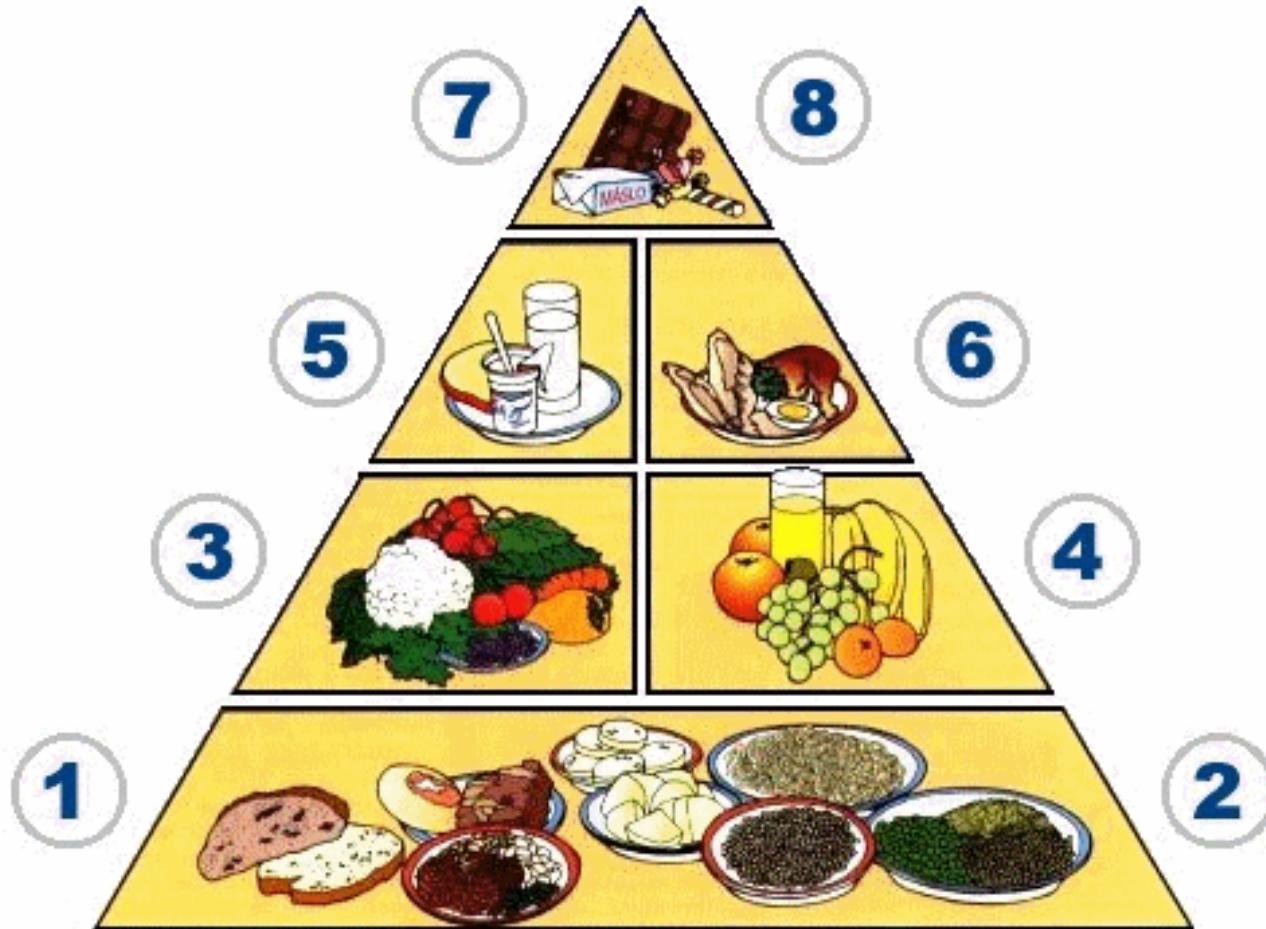
- c) **obiloviny a luštěniny** – měly by v naší stravě krýt asi 35% denní energetické potřeby, jejich podíl by měl být nejvyšší z celodenní potřeby
- d) **zelenina, ovoce, brambory** – měly by v naší stravě krýt asi 15% denní energetické potřeby, jsou zdrojem především vitamínů a ML
- e) **tuky a cukry** – měly by v naší stravě krýt asi 25% denní energetické potřeby i když jsou zdrojem energie jejich množství musí být přiměřené

Správný poměr živin (vyvážená skladba stravy) nejlépe charakterizuje

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

- základnu tvoří potraviny, které by se měli v jídelníčku objevovat nejčastěji, vrchol pyramidy tvoří potraviny, které bychom měli konzumovat ojediněle nebo vůbec

POTRAVINOVÁ PYRAMIDA



1+2 obiloviny, celozrnné výrobky, brambory, těstoviny, rýže (40% pyramidy)

3+4 zelenina, ovoce (35% pyramidy)

5+6 mléko, mléčné výrobky, maso, ryby, drůbež, vejce, luštěniny (20% pyramidy)

7+8 sladkosti, živočišné tuky, sůl,alkohol (5% pyramidy)

3. energetická hodnota stravy

- měla by odpovídat tělesné a duševní práci tzn. má odpovídat potřebám organismu
- u zdravých dospělých lidí by měl příjem energie pokrýt výdej
- v dětství, kdy organismus roste je třeba dodávat víc energie než je výdej
- ve stáří je nutné snížit příjem energie

4. **správná tepelná a mechanické příprava stravy**

- naše strava je převážně složena z potravin, které nemůžeme konzumovat v syrovém stavu, volíme takovou tepelnou úpravu, která je šetrná a zachová si především vitamíny
- nejvhodnější tepelné úpravy pro složky potravin a z hlediska vhodnosti pro organismus je vaření (nejlépe v malém množství vody), úprava v páře, úprava v tlakovém hrnci, dušení ve vlastní šťávě, pečení, využití kontaktního grilu a mikrovlnné trouby, použití teflonové pánve, alobalu a fólií na pečení
- mechanická úpravy – mletí, strouhání, kašovitá strava – by měla odpovídat zdravotnímu stavu a stavu zažívacího ústrojí

5. **správné časové rozvržení jídel**

- celodenní množství potravy rozdělujeme do 3 - 5 jídel
podle našich zvyklostí konzumujeme 3 hlavní jídla doplněná přesnídávkou a svačinou
- jídlu věnovat dostatek času - nechvátat

snídaně

kryje 20 – 30% denní energetické potřeby

oběd

kryje 40 – 50% denní energetické potřeby

večeře

kryje 15 – 25% denní energetické potřeby

zbytek energie je rozděleno mezi **přesnídávkou a svačinu**

6. dostatečné množství tekutin

- její hlavní funkcí je transport živin a odpadních látek a udržování tělesné teploty
- denní příjem je individuální (závisí na věku, klimatických podmínkách, pohybové aktivitě)
- obecně se doporučuje 2,5 – 3 l tekutin
- je třeba volit vhodné tekutiny (voda, minerální látky, ovocné čaje, džusy)
- káva není tekutina, je pochutiny

7. dostatečné množství vitamínů, ML a vlákniny

- zvýšit biologickou hodnotu stravy
- konzumovat ovoce, zeleninu, celozrnné výrobky

8. prostředí v které jídlo konzumujeme

- způsob servírován, vzhled jídla, prostředí, stolování, kouření, nepořádek ubrusy

9. výživou předcházíme civilizačním chorobám

- správný výběr potravin může snížit riziko výskytu onemocnění jako je obezita, hypertenze, cukrovka, infarkt, ateroskleróza, osteoporóza, některá nádorové onemocnění, alergie

Jak zlepšit naše stravování

1. Strava má být energeticky adekvátní (máme si držet fyziologickou hmotnost a vyvarovat se obezity, která představuje zdravotní rizika).
2. Nadbytečná hmotnost naší populace je dána většinou větší konzumací cukru a neutrálních tuků. Je nutné snížit jejich příjem.
3. Je nutné zvýšit podíl ovoce a zeleniny (vláknina, stopové prvky, vitaminy).
4. Zvýšit podíl nenasycených mastných kyselin nad nasycenými (konzumace rostlinných olejů, ryb - současně se zvyšuje příjem jódu).
5. Výrazně snížit příjem kuchyňské soli (NaCl). Průměrná spotřeba soli překračuje 2-4 krát doporučenou denní dávku (3-5 g). Je spolupříčinou vznikající hypertenze.
6. Snižování příjmu cholesterolu, je obsažen především v tmavých masech (vepřové).
7. Trvale zvyšovat obecné znalosti populace nejen o zdraví, ale i o zdravém životním stylu, do kterého výživa nepochybně patří a zaujímá v něm čelní postavení.

Opakování

- 1. Definujte pojem poživatiny.**
- 2. Jak se dělí poživatiny.**
- 3. Definujte pojem racionální strava.**
- 4. Vysvětlete následující zásady racionální stravy :**
 - je stravou smíšenou**
 - energetická hodnota potravy**
 - předchází civilizačním nemocem**

Použité zdroje

- MAROUNEK, M., BŘEZINA, P., ŠIMŮNEK, J. *Fyziologie a hygiena výživy*. 2.vyd. Vyškov: VVŠ PV, 2003. 148 s. ISBN 80-7231-106-9.
- HOZA, I., J., VELICHOVÁ, H., P. *Fyziologie výživy (učební text, část I.)*. ISBN
- PÁNEK, J., POKORNÝ, J., DOSTALOVÁ, J., KOHOUT, P. *Základy výživy*. 1.vyd. Praha: Nakladatelství Svoboda Servis, 2002. 205 s. ISBN 80-86320-23-5.
- ČERMÁK, B. a kol.: *Výživa člověka. ZF JU v Č. Budějovicích, 2002, 224 s.*
- BULKOVÁ, V., *Nauka o poživatinách I.část, 1.vyd., Brno 1993 ISBN 80-7013-293-0*
- DOBERSKÝ, P. *Nauka o výživě a dietetice I., II. Osveta, Martin, 1986, 1987, 260 ,s., 251*
- MOUREK, J. *Fyziologie, Nakladatelství Grada, 2005, ISBN 80-247-1190-7.*
- KUNOVÁ, V. *Zdravá výživa. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2004. 136 s.* ISBN 80-247-0736-5.
- BÉZA, T. *Fyziologie a hygiena výživy. 1. vyd. Brno: Univerzita obrany, 2005- 146 s.* ISBN 80-7231-033-X.
- NOVÁKOVÁ, I. *Zdravotní nauka 2. díl.* Praha: Grada Publishing, 2011. 204 s. ISBN 978-80-247-3709-6.
- NOVOTNÝ, I. *Biologie člověka pro gymnázia.* Praha: FORTUNA, 1995. 136 s. ISBN 80-7168-234-9.
- Racionální strava [online]. [cit. 2014-01-02]. Dostupné z: http://www.fotbal-trenink.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=16%3Astrava&catid=5%3Avyiva&Itemid=10&limitstart=1

Pokud není uvedeno jinak, jsou použité objekty vlastní originální tvorbou autora. Materiál je určen pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu. Veškerá vlastní díla autora (fotografie, videa) lze bezplatně dále používat i šířit při uvedení autora jména.