

Datum: 4. 1.

Zdravá výživa

= důležitá součást životního stylu pro zachování zdraví

Faktory ovlivňující výživu člověka: věk, zdravotní stav, míra fyzické aktivity, životní filozofie

Vypiš z učebnice, co má obsahovat vyvážený jídelníček (str. 100), a překresli do sešitu výživovou pyramidu (zjednodušeně). Doplň zápis.

Vyvážená strava:



Index BMI =

Základní příčiny podvýživy:

Poruchy související s nesprávnou výživou:

Obezita =

Bulimie =

Mentální anorexie =

Alternativní způsoby výživy:

Vegetariánství =

Veganství =