

Úkoly na týden od 25. 5. do 29. 5. 2020

Zdravotní rizika

- dávky živin potřebné pro člověka se liší vlivem klimatických podmínek, zdravotního stavu a výdeje energie jednotlivce – může dojít ke dvěma hraničním situacím:

- a) **podvýživa** – delší dobu je příjem živin menší, než je potřebné; problémem některých rozvojových zemí je chudoba a s ní spojený hladomor
- b) **nadvýživa** – delší dobu je příjem živin větší než potřeba; výdej energie není dostatečný, dochází ke vzniku metabolických poruch, obezity, kardiovaskulárních nemocí, cukrovky (civilizační choroby) – problém vyspělých zemí

Obezita a její možné příčiny:

- 1) odchylky regulace příjmu potravy
- 2) hormonální odchylky
- 3) odvykání kouření a alkoholu
- 4) těhotenství
- 5) nadměrná chuť k jídlu
- 6) vliv stresu

Optimální tělesná hmotnost – pokud tuková tkáň nepřesáhne na celkové hmotnosti u mužů 20%
a u žen 25%

Je potřeba klást důraz na konzumaci pestré a vyvážené stravy, dodržování pitného režimu a udržování tělesné hmotnosti. Tím je možné předejít zdravotním rizikům.

DÚ

1. Pomocí čeho se provádí hodnocení tělesné hmotnosti – vysvětlete, uveďte výpočet (každý sám za sebe)

- zpracujete ve Wordu, pošlete

2. Poruchy příjmu potravy - prezentace

Úkoly zpracovávají všichni žáci, každý sám za sebe – snažte se, budeme hodnotit, odeslat nejpozději **do pátku 29. 5. 2020 do 12:00.**

Děkuji za spolupráci