

**Ukázka 1** je příkladem rozpracování dílčího očekávaného výstupu z RVP ZV a příslušného učiva do 6., 7., 8., a 9. ročníku ZV a 1. až 4. ročníku víceletého gymnázia. Pro rozpracování vzdělávacího obsahu je charakteristické cyklické osnování – učitel se k danému tématu ve vyšších ročnících vrací, prohlubuje a rozšiřuje ho o nové poznatky a praktické dovednosti a formuje u žáků životní postoje a hodnot na kvalitativně vyšší úrovni.

**Vzdělávací obor:** *Výchova ke zdraví*

**Tematický okruh:** *Zdravý způsob života a péče o zdraví*

### Očekávané výstupy v RVP ZV

- *dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních chorob a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky*

Ročníkové výstupy	Učivo	Průřezová témata, kontexty a přesahy
<b>6. ročník/1. ročník osmiletého gymnázia</b>	<b>Téma: Jak si správně vybrat</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozlišuje mezi potravinami s vysokým a nízkým obsahem tuku, cukru a soli a rozhoduje se ve prospěch zdravých pokrmů</li> <li>• zhodnotí rozpory v současném způsobu stravování dětí a dospívajících a zásadami zdravé výživy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>zásady zdravého stravování</b> – pestrá strava, dostatek ovoce a zeleniny, více potravin z obilovin a luštěnin, pitný režim</li> <li>• <b>pyramida výživy</b> - zastoupení základních potravin v jídelníčku</li> <li>• současné stravovací zvyklosti a výživová doporučení</li> </ul>	<p><b>PT: Mediální výchova</b> - kritické čtení a vnímání mediálních sdělení</p> <p><b>PT: Enviromentální výchova</b> – životní prostředí a zdraví</p>
<b>7. ročník/2. ročník osmiletého gymnázia</b>	<b>Téma: Jídlo pro energii, růst a správnou funkci těla; Reklama a zdravý životní styl</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• charakterizuje základní složky potravy a dává je do souvislostí s růstem a správnou funkcí orgánů</li> <li>• vyhodnotí údaje o složení potravinářských výrobků z hlediska zdravé výživy a trvanlivosti</li> <li>• diskutuje o reklamě na potraviny z hlediska její věrohodnosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>výživová hodnota potravy</b> - bílkoviny, uhlovodany, tuky, nejdůležitější vitamíny a nerostné látky – funkce a zdroje</li> <li>• nákup a skladování poživatin v domácnosti</li> <li>• komerční reklama na potraviny a její věrohodnost</li> </ul>	
<b>8. ročník / 3. ročník osmiletého gymnázia</b>	<b>Téma: Výživa a civilizační choroby</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• uplatňuje ve svém denním režimu zásady zdravého stravování</li> <li>• vysvětlí přímé souvislosti mezi složením stravy, způsobem stravování a rozvojem civilizačních chorob</li> <li>• zná rizika spojená s poruchami příjmu potravy; ví, kde vyhledat odbornou pomoc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdravé stravovací návyky - pestrost, přiměřenost a pravidelnost; sestavení návrhu vyváženého jídelníčku pro děti a dospívající</li> <li>• rizikové faktory - obezita, srdečně cévní choroby, cukrovka, nádorová onemocnění, zubní kaz</li> <li>• redukční diety, bulimie, anorexie; kontakty (komunikace) na služby odborné pomoci</li> </ul>	

<b>9. ročník / 4. ročník osmiletého gymnázia</b>	<b>Téma: Výživa v těhotenství; Výživa dítěte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• orientuje se ve specifických potřebách živin dětí, dospívajících, těhotných a kojících žen</li> <li>• posoudí přednosti a nedostatky některých alternativních výživových směrů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stravování dětí a dospívajících - stravování v rodině, způsoby rychlého občerstvení</li> <li>• výživa kojící a těhotné ženy, výživa kojence a novorozence</li> <li>• vegetariánství, makrobiotika; biopotraviny</li> <li>• cizorodé látky v potravním řetězci</li> </ul>	<p><b><i>PT: Enviromentální výchova</i></b> - prostředí a zdraví</p>