

Úkoly pro žáky na období od 30.3. do 3.4. 2020

5. ročník

Přírodověda	<ul style="list-style-type: none">• napiš nebo si nalep zápis o zubech – patří stále do trávicí soustavy- pod tento zápis vypiš pomůcky, které můžeme využít při zubní hygieně a namaluj k tomu obrázky - další zápis bude o zásadách správné výživy – zase opiš nebo nalep a namaluj k tomu pyramidu zdravé výživy ze str. 60
--------------------	--

Zuby

- děti mají dočasný chrup (mléčný), který začíná růst kolem 6 měsíců života a kolem 6 let začne vypadávat – děti mají 20 zubů
 - dospělí mají 32 zubů – stálý chrup
 - zuby se musejí čistit, alespoň 2x denně, musíme o ně pečovat – preventivní prohlídka u zubaře (2x do roka) a správně jíst a potom správně čistit
 - k čištění zubů potřebujeme
-

Zásady správné výživy

- z živin přijímáme energii, příjem energie by měl být dostatečný, ale ne příliš velký
- pokud máme málo živin a velký výdej energie – **hubneme** – přílišné hubnutí může mít za následek např. bulimii nebo anorexii – to jsou nemoci – lidé jsou při nich velmi hubení – může to vést až ke smrti
- pokud máme více živin než tělo potřebuje – **tloustneme** – i tloustit sebou nese spoustu zdravotních potíží – vysoký krevní tlak, potíže s klouby, srdeční onemocnění,...
- je nutné jíst vyváženě, strava musí obsahovat bílkoviny, tuky i cukry, ale ve správné míře
- jíst bychom měli po 3-4 hodinách bez spěchu a nepřejídat se, je nutné taky dostatečně pít (až 2 litry tekutin)