

### Samostatná práce:

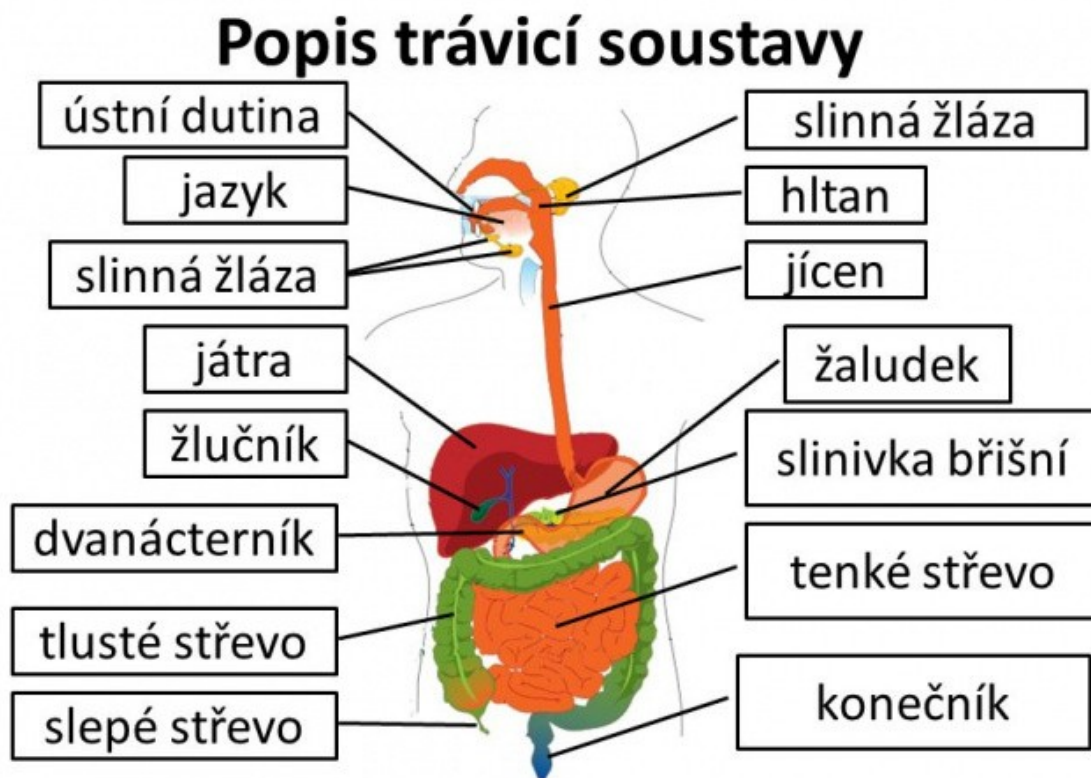
- Prohlédni si prezentaci  
<https://www.slideserve.com/dean/tr-vic-soustava-5-ro-n-k>
- Přečti si uč. s. 59 a 60

V uč. na str. 60 si prohlédněte **pyramidu zdravé výživy**. Z každé části bychom měli denně pro své tělo vybrat potraviny, které nám zajistí **cukry, vlákninu, vitaminy, minerální látky, tuky a bílkoviny**. Jsou to živiny, které naše tělo vyživují a bez nich se jen těžko obejdeme. Pokud bychom je tělu nedodávali, bude oslabené a nedokáže odolávat různým nemocem.

Všimněte si, že v pyramidě nevidíte žádné čokolády, sušenky ani další sladkosti. Nepatří totiž do zdravé stravy. Pokud máme chuť na sladké, můžeme je nahradit přírodním cukrem z ovoce i zeleniny.

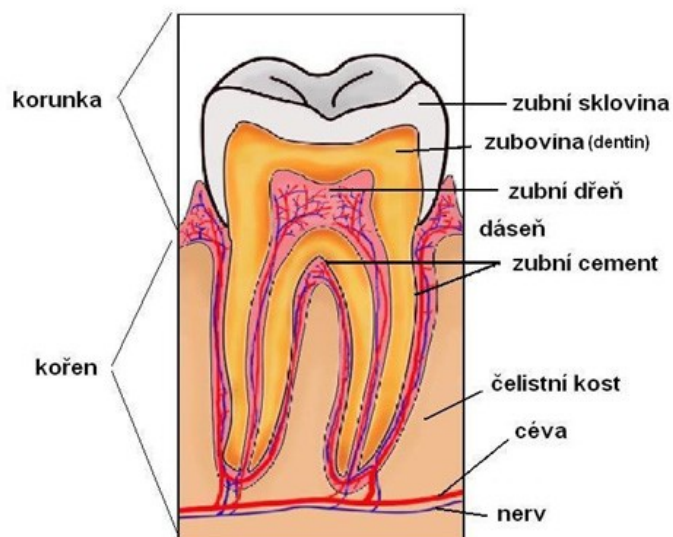
**Podobnou pyramidu si nakreslete do sešitu a popište. Můžete si ji také vytvořit z nalepených potravin, které vystřihnete z letáků nebo časopisů.**

Nalep si  
do sešitu:



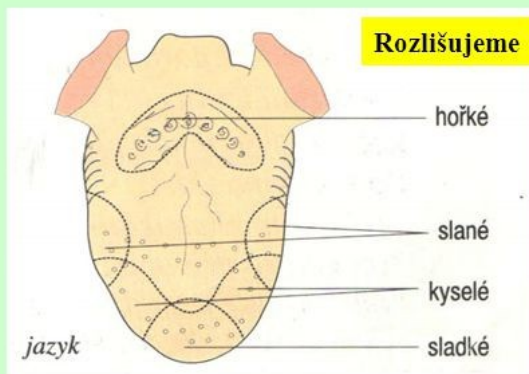
## Zuby

- 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



Chutě na jazyku vnímáme prostřednictvím:

**CHUŤOVÝCH POHÁRKŮ** = říkáme, že jsou ústrojím chuti!



Vidíte tečky na špičce jazyka?  
To jsou chuťové pohárky!

Byl jednou jeden život:

Ústa a zuby

[https://www.youtube.com/watch?v=HovHnJJUubE&list=PL\\_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=13](https://www.youtube.com/watch?v=HovHnJJUubE&list=PL_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=13)

[https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&list=PL\\_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&list=PL_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=14)

Trávení

[https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&list=PL\\_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&list=PL_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=14)

[https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&list=PL\\_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=14](https://www.youtube.com/watch?v=bqUvhSCzk7U&list=PL_c00IPCdRoGD0k6aG7725OaqHQQffcVf&index=14)