1. Na YouTube se podívejte na Byl jednou jeden život-Trávení

2. V učebnici na str. 73 si přečtěte zásady správné výživy a udělejte si poznámky do sešitu

3. Poruchy příjmu potravy-zapiš si do sešitu (nebo nalep)

4. Pracovní sešit str. 23 cvičení 11 (zkus rozdělit potraviny podle obsahu živin) - pošli ke kontrole

**Zápis:**

**PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY**

Pro zdravý vývoj lidského těla je nezbytná **dostatečná výživa, tělesná a duševní rovnováha.**

**OBEZITA:** nadměrný příjem potravy, přejídání tučnými jídly, sladkostmi, malý výdej energie

**MENTÁLNÍ ANOREXIE**: úmyslné snižování tělesné hmotnosti, odmítání jídla, hladovění, strach z tloušťky

**BULIMIE:** dochází k přejídání a následnému zvracení, je přítomný strach z tloušťky

**PODVÝŽIVA**: celosvětový problém, organismus nedostává dostatečný přísun potravy, selhávají orgány