



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento materiál byl vytvořen v rámci projektu EU peníze školám  
Operační program Vzdělávání pro konkurenceschopnost

|                          |   |
|--------------------------|---|
| Autor                    | Mgr. Irena Grosmanová   |
| Datum vytvoření VM       | 1. 9. 2012  |
| Datum ověření            | 9. 1. 2014  |
| Ročník                   | VIII.   |
| Vzdělávací oblast / obor | Člověk a společnost – Výchova k občanství   |
| Anotace                  | Výukový materiál na rozvoj čtenářské gramotnosti je možno využít v hodinách výchovy k občanství zabývajících se zdravím jako hodnotou, tělesným zdravím, stravováním, poruchami příjmu potravy. Lze jej zařadit jako zpestření hodiny, procvičení již získaných poznatků či na závěr tématu. Žáci pracují s textem, buď samostatně či formou skupinové práce, přečtou si jej, poté vybírají informace, posuzují konkrétní situace, zvažují pravdivost, či nepravdivost určitých výroků. |

SADA č. II

Identifikátor: VY\_12\_INOVACE\_SADAII\_Gr.03

**Případové studie:**

**A/** 17letá dívka začala výrazně hubnout, oběd si nandává sama a jí ho v ústraní, sleduje recepty a pořady o vaření v televizi, ráda chystá jídlo pro ostatní, nemá prakticky žádné koníčky, často myslí na jídlo a zvažuje, kdy, co a kolik toho může sníst, nemá dobré sebevědomí, ačkoliv studijní výsledky jsou nadprůměrné, začala hodně sportovat, cvičí i doma v pokojíčku, trpí pocity chladu, zimy, ani oblečená se nezahřeje, její výška je 165 cm, váha 47 kg

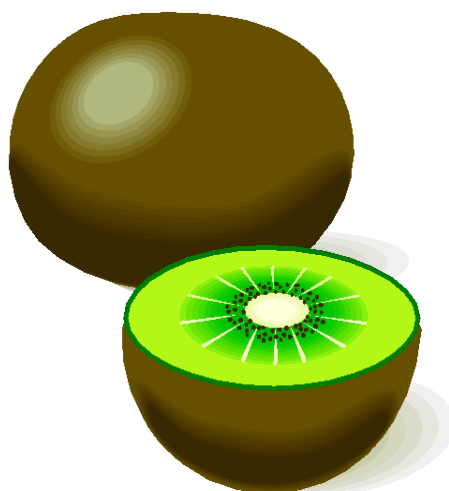
**B/** 8letá dívenka přestala jíst ryby poté, co se jí zapíchla kostička do krku, nebylo třeba vyhledat lékaře, kostička byla odstraněna konzumací chleba, po určité době se začala vyptávat na přítomnost kostí i v jiném mase, začala odmítat maso celkově, cca po 5 měsících můžeme pozorovat, že jí čím dál tím méně potravy, v jídle se „nimrá“, nedojídá, často se vymlouvá, že „nemůže“ jíst, je plná apod., dokonce už nejí ani dříve oblíbené sladkosti (koláče apod.), tvrdí, že má v krku „knedlík“

**C/** 14letý chlapec závodně sportuje, počítá množství kilojoulů, které denně spotřebuje, aby poměr příjmu a výdeje energie byl v pořádku, má řadu kamarádů, ve škole dobrý prospěch, kvůli sportu nemá čas na jiné koníčky či záliby, sportu by se chtěl věnovat v budoucnu profesionálně, třeba jako trenér, zatím měří 170 cm, váží 65 kg

**D/** 19letá dívka není spokojená se svou postavou a vzhledem, nesportuje, volný čas tráví většinou klidovými aktivitami – na počítači, sledováním televize apod., množství zkonsumované potravy nehledá, má ráda sladké, vyhledává informace o různých prostředcích na hubnutí (čaje, tabletky, diety), do společnosti příliš nechodí, při výšce 165 cm váží 80 kg

**Úkoly:**

1. Posudte jednotlivé případy, zda trpí dotyčné osoby nějakou poruchou příjmu potravy, případně jakou, doložte argumenty, navrhněte, co by mohly na svém životním stylu změnit, na co se soustředit.
2. Tam, kde to jde, spočítejte BMI, tj. index tělesné hmotnosti - z anglického body mass index - číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou =  $\frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$ .
3. Jsou pravdivá následující tvrzení?



- a) Poruchami příjmu potravy (PPP) trpí jen dívky v pubertě. ANO - NE
- b) Když si někdo počítá množství kalorií/kilojoulů, kolik může sníst, trpí poruchou příjmu potravy. ANO - NE
- c) PPP jsou nejvíce ohroženy modelky. ANO - NE
- d) PPP jsou infekčním onemocněním, jsou nakažlivé. ANO - NE
- e) Co je zdravé, není dobré. ANO - NE
- f) Člověk by měl jíst menší porce vícekrát denně. ANO - NE
- g) Když chci zhubnout, měl bych omezit množství potravy. ANO - NE
- h) Kdo není štíhlý, nemůže být v životě úspěšný. ANO - NE
- i) Na vzhledu záleží. ANO - NE
- j) Poruchy příjmu potravy se nedají vyléčit. ANO - NE

**Případové studie – řešení:**

**A/** 17letá dívka má podváhu, BMI 17,3, je akutně ohrožena mentální anorexií

**B/** 8letá dívka – zde nemůžeme situaci posoudit, protože nemáme k dispozici údaje ohledně váhy a výšky, přesto její stav vyžaduje pomoc odborníka, je vidět, že se situace zhoršuje a časem by mohla dospět do život ohrožujícího stádia

**C/** 14letý chlapec – BMI 22,5 - ideální váha, životní styl v podstatě též v pořádku, jen jednostranná orientace na sport může být problematická v případě, že se mu nepodaří v životě realizovat své plány, bylo by dobré doporučit rozvíjet i jiné aktivity

**D/** 19letá dívka trpí nadváhou, BMI 29,4, ohrožení poruchami příjmu potravy podle vývoje situace, pokud bude stoupat její nespokojenost sama se sebou, nevydá se cestou fyzické aktivity, vyzkouší nějaké diety, může nastoupit tzv. jojo efekt

| Kategorie        | Rozsah BMI – kg/m <sup>2</sup> | Základní BMI | Hmotnost osoby vysoké 180 cm |
|------------------|--------------------------------|--------------|------------------------------|
| těžká podvýživa  | ≤ 16,5                         | méně než 0,6 | méně než 53,5 kg             |
| podváha          | 16,5 – 18,5                    | 0,6 – 0,74   | od 53,5 do 60 kg             |
| ideální váha     | 18,5 – 25                      | 0,74 – 1     | od 60 do 81 kg               |
| nadváha          | 25 – 30                        | 1 – 1,2      | od 81 do 97 kg               |
| mírná obezita    | 30 – 35                        | 1,2 – 1,4    | od 97 do 113 kg              |
| střední obezita  | 35 – 40                        | 1,4 – 1,6    | od 113 do 130 kg             |
| morbidní obezita | > 40                           | nad 1,6      | nad 130 kg                   |

- a) Poruchami příjmu potravy (PPP) trpí jen dívky v pubertě. *NE – onemocnět mohou bez ohledu na věk jak dívky/ženy, tak chlapci/muži*
- b) Když si někdo počítá množství kalorií/kilojoulů, kolik může sníst, trpí poruchou příjmu potravy. *NE – takto si lze hlídat přiměřenou váhu*
- c) PPP jsou nejvíce ohroženy modelky. *NE – ačkoliv jsou pod velkým tlakem, ohroženi jsou i ti, kdož se jim chtějí podobat apod.*
- d) PPP jsou infekčním onemocněním, jsou nakažlivé. *NE*
- e) Co je zdravé, není dobré. *NE – zdravá jídla mohou být chutná*
- f) Člověk by měl jíst menší porce vícekrát denně. *ANO*
- g) Když chci zhubnout, měl bych omezit množství potravy. *NE – nestačí omezit jen potravu, je potřeba zohlednit více faktorů, včetně množství pohybu, rozložení potravy do porcí, složení stravy apod.*
- h) Kdo není štíhlý, nemůže být v životě úspěšný. *NE – viz řada známých úspěšných lidí s nadváhou*
- i) Na vzhledu záleží. *ANO i NE – částečně na vzhledu záleží (první dojem, sympatie), ale člověk by neměl být posuzován jen podle vzhledu*
- j) Poruchy příjmu potravy se nedají vyléčit. *NE – jsou léčitelné obtížně, mají tendenci se vracet a bývá to boj na zbytek života, ale při včasné zachycení problému léčitelné jsou*

**Citace, zdroje**

- PŘÍSPĚVATELÉ WIKIPEDIE. *Index tělesné hmotnosti* [online]. [cit. 1.9.2012]. Dostupný na WWW:  
[http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Index\\_t%C4%9Blesn%C3%A9\\_hmotnosti&oldid=11255624](http://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Index_t%C4%9Blesn%C3%A9_hmotnosti&oldid=11255624)
- obrázek kiwi – program Alf - Clipart