



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<b>ŠKOLA TYPU RODINNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ</b> Základní škola a Mateřská škola Tochovice Tochovice 76 262 81 Tochovice IČO: 71 00 72 02 E-mail: zstochovice@atlas.cz, zsmstochovice@seznam.cz Tel.: 318 682 754 www.zstochovice.cz
---	---

	<b>VY_52_INOVACE_PŘ5.133.21</b>
<b>Jméno autora</b>	Pavla Léblová
<b>Datum ověření</b>	26.4.2012
<b>Ročník</b>	5.
<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a jeho svět
<b>Předmět</b>	Přírodověda
<b>Tematický okruh</b>	Člověk a jeho zdraví
<b>Klíčová slova</b>	Výživa – její složky – význam pro člověka
<b>Anotace</b>	Pracovní list bude použit k samostatné práci žáků. Žáci se učí poznávat, co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska výživy. Získávají základní vědomosti o látkách, které jsou nezbytné pro náš život.
<b>Druh učebního materiálu</b>	Pracovní list

### Výživa – její složky – význam pro člověka

**Naše tělo přijímá z prostředí potravu, vodu a vzduch, které jsou nezbytné pro náš život. Z potraviny se získávají látky potřebné pro stavbu našeho těla a pro jeho činnost.**

#### **Test:**

- 1. Pro správný růst organismu mají velký význam:**  
a) tuky                      b) bílkoviny                      c) cukry
- 2. Nejvýznamnějším zdrojem energie pro lidské tělo jsou:**  
a) tuky, cukry                      b) vitamíny                      c) minerální látky
- 3. Mezi složky výživy, které udržují čistotu trávicí soustavy patří:**  
a) tuky                      b) vitamíny                      c) vláknina
- 4. Pro správnou činnost štítné žlázy je nezbytný:**  
a) fluór                      b) sodík, jód                      c) vápník
- 5. Pro stavbu kostí a jejich vývoj potřebuje naše tělo:**  
a) vápník                      b) železo                      c) jód
- 6. Krev je nejdůležitější tekutinou v lidském těle. Pro její tvorbu je důležitý:**  
a) fluór                      b) vápník                      c) železo
- 7. Nejtvrdší tkání v lidském těle je zubní sklovina. Pro zdravý vývoj zubů je nezbytný:**  
a) sodík                      b) fluór                      c) železo  
**Vitamíny A, B, C, D jsou velmi důležitými složkami naší výživy**
- 8. Pro zdravou oční sítnici a pokožku je důležitý:**  
a) vitamín B                      b) vitamín A                      c) vitamín C
- 9. Krev tvoří kromě jiného červené krvinky. Pro jejich tvorbu je nezbytný:**  
a) vitamín B                      b) vitamín A                      c) vitamín D
- 10. Důležitým vitamínem, který se podílí na celkové obranyschopnosti organismu je:**  
a) vitamín A                      b) vitamín D                      c) vitamín C
- 11. Pro správný vývoj kostí je důležitý:**  
a) vitamín D                      b) vitamín B                      c) vitamín A
- 12. Vyber potraviny, o kterých si myslíš, že jsou zdravé:**  
a) knedlíky, slanina, vuřty, hranolky, cola  
b) rýže, kuře, zelenina, ovoce, ryby, voda  
c) šlehačka, čokoládový dort, zmrzlina, káva
- 13. Pro zdravý vývoj člověka je důležitý pobyt v čistém životním prostředí, v čistém ovzduší. Vzduch se skládá:**  
a) z dusíku, kyslíku, oxidu uhličitého a ostat. plynů  
b) z dusíku, fluóru, oxidu uhelnatého  
c) z kyslíku, vodíku, jódu, oxidu uhelnatého

Pracovní list č. 21

Přírodověda – 5. ročník ZŠ

Řešení:

### Výživa – její složky – význam pro člověka

**Naše tělo přijímá z prostředí potravu, vodu a vzduch, které jsou nezbytné pro náš život. Z potravy se získávají látky potřebné pro stavbu našeho těla a pro jeho činnost.**

#### **Test:**

- 1. Pro správný růst organismu mají velký význam:**  
a) tuky                      **b) bílkoviny**                      c) cukry
- 2. Nejvýznamnějším zdrojem energie pro lidské tělo jsou:**  
**a) tuky, cukry**                      b) vitamíny                      c) minerální látky
- 3. Mezi složky výživy, které udržují čistotu trávicí soustavy patří:**  
a) tuky                      b) vitamíny                      **c) vláknina**
- 4. Pro správnou činnost štítné žlázy je nezbytný:**  
a) fluór                      **b) sodík, jód**                      c) vápník
- 5. Pro stavbu kostí a jejich vývoj potřebuje naše tělo:**  
**a) vápník**                      b) železo                      c) jód
- 6. Krev je nejdůležitější tekutinou v lidském těle. Pro její tvorbu je důležitý:**  
a) fluór                      b) vápník                      **c) železo**
- 7. Nejtvrdší tkáň v lidském těle je zubní sklovina. Pro zdravý vývoj zubů je nezbytný:**  
a) sodík                      **b) fluór**                      c) železo  
**Vitamíny A, B, C, D jsou velmi důležitými složkami naší výživy**
- 8. Pro zdravou oční sítnici a pokožku je důležitý:**  
a) vitamín B                      **b) vitamín A**                      c) vitamín C
- 9. Krev tvoří kromě jiného červené krvinky. Pro jejich tvorbu je nezbytný:**  
**a) vitamín B**                      b) vitamín A                      c) vitamín D
- 10. Důležitým vitamínem, který se podílí na celkové obranyschopnosti organismu je:**  
a) vitamín A                      b) vitamín D                      **c) vitamín C**
- 11. Pro správný vývoj kostí je důležitý:**  
**a) vitamín D**                      b) vitamín B                      c) vitamín A
- 12. Vyber potraviny, o kterých si myslíš, že jsou zdravé:**  
a) knedlíky, slanina, vuřty, hranolky, cola  
**b) rýže, kuře, zelenina, ovoce, ryby, voda**  
c) šlehačka, čokoládový dort, zmrzlina, káva
- 13. Pro zdravý vývoj člověka je důležitý pobyt v čistém životním prostředí, v čistém ovzduší. Vzduch se skládá:**  
**a) z dusíku, kyslíku, oxidu uhličitého a ostat. plynů**  
b) z dusíku, fluóru, oxidu uhelnatého  
c) z kyslíku, vodíku, jódu, oxidu uhelnatého