

## English version

Model: **Health and healthy lifestyle**

Subject: **Food and nutrition**

Thematic unit: **The principles of the healthy life**

The topic: **Health and lifestyle**

Methods: structured interview, work with textual material, individual work

Material: PC, data projector, test, answer sheet

Time schedule of the lesson: 10 minutes - work with textual material, individual work (motivating test), 25 minutes interpretation of the subject matter (structured interview), 10 minutes work with textual material

The objectives of the lesson: at the end of the lesson

- Students will learn the meaning of health, healthy lifestyle,
- Students will be able to apply the concepts in everyday life,
- Students will learn to sort food on the basis of its composition and determine its positive impact on human health,
- Students will know the factors affecting human health

### **Health and lifestyle**

Health is the most valuable to person. Our health is maintained and reinforced by proper diet, personal hygiene, average movement and exercise, adequate rest, good nutrition.

Health is the normal condition of the body characterized by the absence of any disease. Health is such a mental and physical condition of the body in which all the functions work optimally. According to the World Health Organization, health is defined as "a state of complete physical, mental and social well-being." Condition of the body varies with time, is constantly influenced by external and internal environment.

So that people can be healthy, they must do activities that lead to health. These activities must become permanent. Permanent set of activities that one performs in order to ensure

the health can be called a healthy lifestyle or a healthy way of life. Healthy lifestyle (healthy lifestyle) are learned purposeful systematic actions that one performs for one's health.

Such activities aren't especially smoking, drinking excessive amounts of alcohol, drug use, unhealthy diet, lack of exercise, failure to cope stressful situations, negative thinking, low mood, etc.

Simply, we can say that person needs to search for everything that benefits the health and avoid anything that is harmful to health. And especially do it every day and systematically.

The absence of a healthy lifestyle shortens the life, decreases its quality and worsens overall health. Systematic implementation of healthy lifestyle prolongs life, improves its quality and improves overall health.

**Motivating test followed by interpretation of the subject matter – structured interview**

**Question no.1**

**Circle the correct alternative:**

- a) Health is a state of mental condition of the body in which all of its functions operate normally.
- b) Health is characterized by the presence of the disease.
- c) Health is a state of mental and physical condition of the body in which all the functions work optimally.
- d) Health maintains and strengthens human movement.

**Question no. 2**

**Circle, what is clear from the title of the text:**

- a) Health is not related to lifestyle makeover.
- b) Lifestyle has affected his health.
- c) The movement is not related to human health.
- d) Health human influences proper diet, personal hygiene, average movement and exercise, adequate rest, good nutrition.

**Question no. 3**

**Please, list what positively affects our health?**

- a)
- b)
- c)
- d)

**Question no. 4**

**Please, list what negatively affects our health?**

- a)
- b)
- c)
- d)

**Question no. 5**

**Circle “yes” or “no”**

Name of the meal	Does it positively influence the health of the person?
Chicken meat fried	yes/no
Chicken meat braised	yes/no
Chicken meat cooked	yes/no
Chicken meat grilled	yes/no

Name of the meal	Does it positively influence the health of the person?
Chicken meat fried	yes/no
Chicken meat braised	yes/no
Chicken meat cooked	yes/no
Chicken meat grilled	yes/no

**Question no.6**

**Circle “yes” or “no”**

<b>Name of the food</b>	<b>Does it positively influence the health of the person?</b>
Milk and dairy products	yes/no
Bacon	yes/no
Legumes	yes/no
Pork meat	yes/no

**Question no.7**

**Circle “yes” or “no”**

<b>Name of the drink</b>	<b>Does it negatively influence the health of the person?</b>
Red wine	yes/no
Mineral waters	yes/no
Coffee	yes/no
Alcohol	yes/no

**Question no.8**

**Circle “yes” or “no”**

<b>Name of the food</b>	<b>Does it negatively influence the health of the person?</b>
Dried fruit	yes/no
Grilled vegetables	yes/no
Fresh vegetables	yes/no
Sterilized fruit	yes/no

**Question no. 9**

**Name the diseases that may arise from non-systematic implementation of a healthy lifestyle:**

- a)
- b)
- c)
- d)

**Question no. 10**

**Assess whether your attitude towards health is the same as the previous text describes.**

**Yes/No. Reason.....**

**Test after the interpretation of the subject matter, for verifying the knowledge (answers are written down in answer sheet)**

**1. According to the proper nutrition pyramid we should consume several times a week:**

- a) meat, fish, sweets and yoghurts
- b) sweets, eggs, fish, yoghurt, cheese and vegetable oils
- c) fish, eggs and sweets

**2. Daily we should consume:**

- a) fruit, vegetables and pasta
- b) fruit, vegetables and cereals
- c) fruit, vegetables, cereals, potatoes, bread and pasta

**3. Meat, especially slaughter, we should consume:**

- a) daily
- b) several times a week
- c) several times a month

**4. Cheese and yoghurt are dairy products we eat:**

- a) monthly
- b) twice a week
- c) once a day

**5. Eggs because of high cholesterol we consume:**

- a) daily, and especially sclera
- b) once a week
- c) in unlimited quantities at any time

**6. Vegetable oils are to be used daily because:**

- a) they are easy to digest and dissolve essential vitamins A, D, E, K
- b) the soluble B vitamins, vitamin C and D
- c) they are easy to digest and dissolve hydrophilic vitamins

**7. The principles of good nutrition should be divided into the daily diet:**

- a) 3 meals
- b) 4 meals
- c) 5 meals

**8. The energy value of the diet needs to be adjusted:**

- a) age, sex and state of health
- b) age, workload and health status
- c) age, sex, health status, workload and physiological condition

**9. for correct daily diet is suitable supply:**

- a) proteins, vitamins, carbohydrates and water
- b) proteins, fat, carbohydrates, vitamins, minerals, and water
- c) proteins, fat, carbohydrate, water and minerals

**10. physiological needs of man corresponds to the diet:**

- a) raw/fresh
- b) diet with excess protein
- c) mixed

**11. Diets with excess protein is**

- a) ineffective and pointless
- b) an efficient and necessary
- c) an efficient and suitable for storage of proteins in the stock

**12. Diets with excess carbohydrates causes:**

- a) an increased incidence of tooth decay and atherosclerosis
- b) an increased incidence of tooth decay, diabetes, obesity
- c) an increased incidence of tooth decay, cardiovascular diseases, diabetes and obesity

**13. The acid making diet means:**

- a) high carbohydrate and protein in the diet
- b) hyperacidity of organism - acidosis
- c) diabetes mellitus

**14. Alkali diet protects:**

- a) inflammation of nerves, kidney, heart, blood vessels, stomach, and against cancer tumours
- b) kidney and stomach
- c) kidney, stomach, against solid tumours

**15. The disadvantage of raw food is:**

- a) lower contaminants and a higher burden of digestive system
- b) the higher levels of contaminants and a higher burden of digestive system
- c) cheaper treatment

**16. In its raw state is not recommended to consume:**

- a) fruit and vegetables
- b) cereals and legumes
- c) fruit and potatoes

**17. Fructurans consume:**

- a) legumes and cereals
- b) potatoes and cereals
- c) fruit

**18. Macrobiotics do food preparation in:**

- a) glass and ceramic containers
- b) glass and stainless steel containers
- c) glass and non-stick cookware

**19. Macrobiotic consume:**

- a) fruit, cereals and legumes
- b) canned Food
- c) canned food and food with high water content

**20. Vegetarianism is:**

- a) the total lifestyle
- b) eating habit
- c) it is a way of combining plant food of animal

**Answer sheet**

Question number	A	B	C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

8			
9			

### Slovak version

Vyučovaci predmet: **Potraviny a výživa**

Tematický celok: **Zásady správnej výživy a druhy stravy**

Téma učiva: **Zdravie a životný štýl**

Metóda: riadený rozhovor, práca s textovým materiálom, individuálna práca

Materiál: zadanie testov, odpoveďový hárok, PC, dataprojektor

Časové rozdelenie vyučovacej hodiny: 10 minút práca s textovým materiálom  
individuálna práca ( motivačný test), 25 minút výklad  
učiva (riadený rozhovor), 10 minút práca s textovým  
učiva)

Ciele vyučovacej hodiny:

- naučiť sa význam pojmu zdravie, zdravý životný štýl,
- vedieť aplikovať pojmy v bežnom živote,
- naučiť sa triediť potraviny na základe zloženia a určiť ich pozitívny vplyv na zdravie človeka,
- poznať faktory ovplyvňujúce zdravie človeka

### Zdravie a životný štýl

**Zdravie** je pre človeka najcennejšie. Naše zdravie udržuje a upevňuje správne stravovanie, osobná hygiena, priemerný pohyb a telocvik, dostatočný odpočinok, správna životospráva.

**Zdravie** je normálny stav organizmu charakterizovaný neprítomnosťou žiadnej choroby. Zdravie je taký psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne. Podľa Svetovej

zdravotníckej organizácie je zdravie definované ako "stav kompletnej fyzickej, duševnej a sociálnej pohody". Stav organizmu sa s časom mení, neustále je ovplyvňovaný vonkajším i vnútorným prostredím.

Aby ľudia mohli byť zdraví, musia robiť činnosti, ktoré ku zdraviu vedú. Tieto činnosti sa musia stať trvalými. Súbor trvalých činností, ktoré človek vykonáva v záujme zabezpečenia zdravia, môžeme nazvať zdravý životný štýl alebo aj zdravý spôsob života. Zdravý životný štýl (zdravý spôsob života) sú naučené cieľavedomé systematické činnosti, ktoré človek vykonáva pre svoje zdravie.

K takýmto činnostiam nepatria hlavne fajčenie, pitie nadmerného množstva alkoholu, užívanie drog, nezdravá strava, nedostatok pohybu, nezvládanie stresových situácií, negatívne myslenie, zlá nálada, atď.

Zjednodušene môžeme povedať, že treba vyhľadávať všetko, čo zdraviu prospieva a vyhýbať sa všetkému, čo zdraviu škodí. A hlavne robiť to každý deň a systematicky.

Absencia zdravého životného štýlu skracuje život, znižuje jeho kvalitu a zhoršuje celkový zdravotný stav. Systematická realizácia zdravého životného štýlu predlžuje život, zvyšuje jeho kvalitu a zlepšuje celkový zdravotný stav.

### **Motivačný test, nasleduje výklad učiva – riadený rozhovor**

#### **Otázka č. 1**

**Zakrúžkujte správnu možnosť:**

- a) Zdravie je stav psychický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú normálne.
- b) Zdravie je charakterizované prítomnosťou choroby.
- c) Zdravie je stav psychický a fyzický stav organizmu, pri ktorom všetky jeho funkcie fungujú optimálne.
- d) Zdravie udržuje a upevňuje pohyb človeka.

#### **Otázka č. 2**

**Zakrúžkujte, čo vyplýva z názvu textu:**

- a) Zdravie nesúvisí so životným štýlom človeka.
- b) Životný štýl človeka ovplyvňuje jeho zdravie.
- c) Pohyb nesúvisí so zdravím človeka.
- d) Zdravie človeka ovplyvňuje správne stravovanie, osobnú hygienu, priemerný pohyb a telocvik, dostatočný odpočinok, správna životospráva.

#### **Otázka č. 3**

**Vymenujte, čo pozitívne ovplyvňuje naše zdravie?**

- a)
- b)
- c)
- d)

#### **Otázka č. 4**

**Vymenujte, čo negatívne ovplyvňuje naše zdravie?**

- a)
- b)
- c)
- d)

**Otázka č. 5****Zakrúžkujte „áno“ alebo „nie“**

Názov jedla	Ovplyvňuje pozitívne zdravie človeka?
Kuracie mäso tepelne upravené vyprážením	áno/nie
Kuracie mäso upravené dusením	áno/nie
Kuracie mäso upravené varením	áno/nie
Kuracie mäso upravené grilovaním na uhlí	áno/nie

**Otázka č. 6****Zakrúžkujte „áno“ alebo „nie“**

Názov jedla	Ovplyvňuje pozitívne zdravie človeka?
Mlieko a mliečne výrobky	áno/nie
Slanina	áno/nie
Strukoviny	áno/nie
Bravčové mäso	áno/nie

**Otázka č. 7****Zakrúžkujte „áno“ alebo „nie“**

Názov nápoja	Ovplyvňuje negatívne zdravie človeka?
Červené víno	áno/nie
Minerálne vody	áno/nie
Káva	áno/nie
Liehoviny	áno/nie

**Otázka č. 8****Zakrúžkujte „áno“ alebo „nie“**

Názov potraviny	Ovplyvňuje negatívne zdravie človeka?
Sušené ovocie	áno/nie
Grilovaná zelenina	áno/nie
Čerstvá zelenina	áno/nie
Sterilizované ovocie	áno/nie

**Otázka č. 9****Vymenujte ochorenia, ktoré môžu vzniknúť z nesystematickej realizácie zdravého životného štýlu:**

- a)
- b)
- c)
- d)

**Otázka č. 10****Zhodnot', či je tvoj postoj k zdraviu v znení predchádzajúcich slov v texte.****Áno/nie. Zdôvodnenie: .....****Test po výklade učiva – na upevňovanie učiva (odpovede zapisovať do odpoveďového hárku)****1. Podľa pyramídy správnej výživy niekoľko ráz týždenne konzumujeme:**

- a) Mäso, ryby, sladkosti a jogurty



- b) Sladkosti, vajcia, ryby, jogurty, syry a rastlinné oleje
- c) Ryby, vajcia a sladkosti

**2. Denne by sme mali konzumovať:**

- a) Ovocie, zeleninu a cestoviny
- b) Ovocie, zeleninu a obilniny
- c) Ovocie, zeleninu, obilniny, zemiaky, chlieb a cestoviny

**3. Mäso, najmä jatočné by sme mali konzumovať:**

- a) Denne
- b) Niekoľkokrát týždenne
- c) Niekoľkokrát mesačne

**4. Syry a jogurty sú mliečne výrobky, ktoré konzumujeme:**

- a) Raz mesačne
- b) Dvakrát týždenne
- c) Raz denne

**5. Vajcia pre vysoký obsah cholesterolu konzumujeme:**

- a) Denne, najmä bielko
- b) Raz týždenne
- c) V neobmedzenom množstve kedykoľvek

**6. Rastlinné oleje sa majú konzumovať denne, pretože:**

- a) Sú ľahko stráviteľné a rozpúšťajú dôležité vitamíny A, D, E, K
- b) Rozpúšťajú vitamíny skupiny B, vitamín C a D
- c) Sú ľahko stráviteľné a rozpúšťajú hydrofilné vitamíny

**7. Podľa zásad správnej výživy by mali byť denná strava rozdelená do:**

- a) 3 jedál
- b) 4 jedál
- c) 5 jedál

**8. Energetickú hodnotu stravy je potrebné prispôbiť:**

- a) Veku, pohlaviu a zdravotnému stavu
- b) Veku, pohlaviu, pracovnej záťaži a zdravotnému stavu
- c) Veku, pohlaviu, zdravotnému stavu, pracovnej záťaži a fyziologickému stavu

**9. Správne zloženie stravy denne predstavuje vhodný prísun:**

- a) Bielkovín, vitamínov, sacharidov a vody
- b) Bielkovín, tukov, sacharidov, vitamínov, vody a minerálnych látok
- c) Bielkovín, tukov, sacharidov, vody a minerálnych látok

**10. Fyziologickým potrebám človeka zodpovedá strava:**

- a) Surová
- b) Strava s nadbytkom bielkovín
- c) Zmiešaná

**11. Strava s nadbytkom bielkovín je**

- a) Neúčelná a zbytočná
- b) Účelná a nevyhnutná
- c) Účelná a vhodná na ukladanie bielkovín do zásoby

**12. Strava s nadbytkom sacharidov spôsobuje:**

- a) Zvýšený výskyt zubného kazu a aterosklerózu

- b) Zvýšený výskyt zubného kazu, cukrovku, obezitu
- c) Zvýšený výskyt zubného kazu, srdcovo-cievne ochorenia, cukrovku a obezitu

**13. Kyselinotvorná strava znamená:**

- a) Vysoký obsah sacharidov a bielkovín v strave
- b) Prekyslenie organizmu – acidózu
- c) Diabetes mellitus

**14. Zásadotvorná strava chráni:**

- a) Zápal nervov, ochorenie obličiek, srdca, ciev, žalúdka a rakovinových nádorov
- b) Ochorenie obličiek a žalúdka
- c) Ochorenie obličiek, žalúdka, rakovinových nádorov

**15. Nevýhodou surovej stravy je:**

- a) Nižší obsah kontaminantov a vyššia záťaž tráviacej sústavy
- b) Vyšší obsah kontaminantov a vyššia záťaž tráviacej sústavy
- c) Lacnejšia úprava

**16. V surovom stave sa neodporúča konzumovať:**

- a) Ovocie a zeleninu
- b) Obilniny a strukoviny
- c) Ovocie a zemiaky

**17. Fruktaráni konzumujú:**

- a) Strukoviny a obilniny
- b) Zemiaky a obilniny
- c) Ovocie

**18. Makrobiotici pripravujú stravu v:**

- a) Sklených a keramických nádobách
- b) Sklených a nerezových nádobách
- c) Sklených a teflónových nádobách

**19. Makrobiotici nekonzumujú:**

- a) Ovocie, obilniny a strukoviny
- b) Konzervované potraviny
- c) Konzervované potraviny a potraviny s veľkým obsahom vody

**20. Vegetariánstvo je:**

- a) Celkový životný štýl
- b) Je stravovací návyk
- c) Je spôsob kombinovania rastlinných potravín so živočíšnymi

**Odpoveďový hárok**

Číslo otázky	A	B	C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

<b>9</b>			
<b>10</b>			
<b>11</b>			
<b>12</b>			
<b>13</b>			
<b>14</b>			
<b>15</b>			
<b>16</b>			
<b>17</b>			
<b>18</b>			
<b>19</b>			
<b>20</b>			