



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost



OSTRAVA

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

VY_32_INOVACE_PSYPS14460ZAP

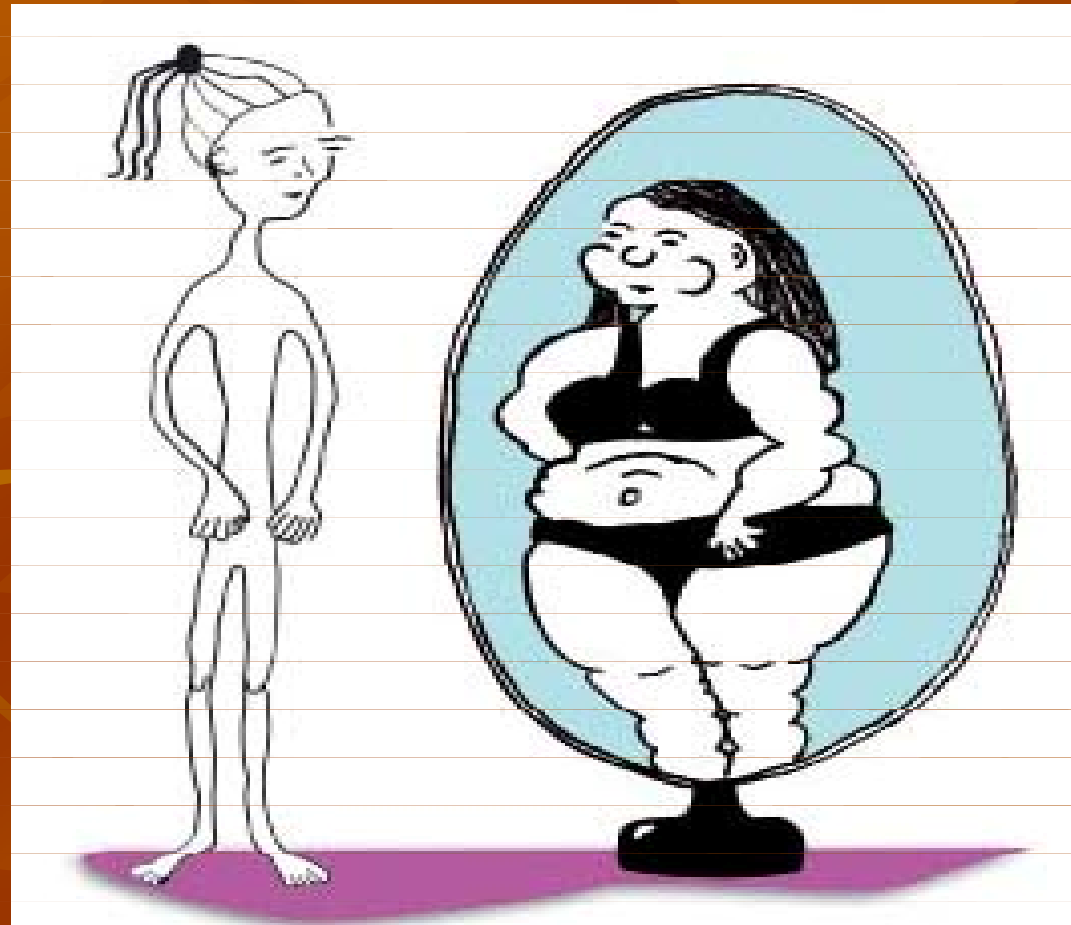
Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

- **Číslo projektu:** CZ.1.07/1.5.00/34.0883
- **Název projektu:** Rozvoj vzdělanosti
- **Číslo šablony:** III/2
- **Datum vytvoření:** 13.9. 2012
- **Autor:** Mgr. Pavel Zapletal
- **Určeno pro předmět:** Psychologie
- **Tematická oblast:** Tělesné a duševní zdraví člověka
- **Obor vzdělání:** Podnikání (64-41-L/51) 1. ročník
- **Název výukového materiálu:** Mentální bulimie – učební materiál s úkoly
- **Popis využití:** Výukový materiál s úkoly pro žáky s využitím dataprojektoru, notebooku
- **Čas:** 20 minut

Mentální bulimie

- Je charakterizována záchvaty nadměrného přejídání se velkým množstvím potravy s následnou volbou nevhodných metod k zábraně tloustnutí
- Nejčastěji jde o vyvolání zvracení, velmi často se zneužívají laxativa (projímadla), diuretika (odvodňující léky) nebo se nemocný snaží předejít příbytku hmotnosti vyčerpávajícím cvičením nebo hladověním
- Porucha se obvykle projevuje po sérii neúspěšných pokusů o diety a cyklus neustálého přejídání se s následujícím zvracením může vést ke vzniku posedlosti s rozvojem závislosti
- Bulimie se vyskytuje nejčastěji u žen do 30 let věku

Podívejte se pozorně na obrázek a popište, jak spolu bulimie a anorexie souvisí



Rizikové faktory bulimie

- Stav po dietách
- Problém některých adolescentů vyrovnat se se změnou svého těla během puberty
- Stresové faktory - jako například stěhování, změna zaměstnání, partnerský rozchod apod.
- Rizikovým faktorem je i povolání či kariéra, především sportovci, hlavně atleti, gymnasti, krasobruslaři, herci, tanečníci a modelky jsou ve zvýšeném riziku

Úkol

- Charakterizujte, jak by měla vypadat zdravá výživa u dětí, to je, kolikrát denně by měly děti jíst, co pít, odkud by měly čerpat sacharidy a co by mělo v jejich stravě převažovat ?

Řešení úkolu

- Zdravé dítě by mělo mít ve stravě dostatek mléčných výrobků, ovoce a zeleniny. Sacharidy by mělo doplňovat především z rýže, brambor a luštěnin, bílkoviny pak z rybího a drůbežího masa. Jíst by děti měly pětkrát denně, důraz je kladen hlavně na snídani. K pití by měly dostávat nejlépe čistou vodu, případně ředěné stoprocentní ovocné džusy a slabé čaje, samozřejmě bez cukru.

Odkazy

- Obrázek na snímku č. 3
- http://images.google.com/imgres?q=ment%C3%A1ln%C3%AD+bulimie&start=286&num=10&hl=cs&biw=893&bih=442&tbm=isch&tbnid=k_XyL1r39V3PcM:&imgrefurl=http://www.idealni-vaha.info/page_anorexie.htm&docid=Qd4vP64O7QUs6M&imgurl=http://www.idealni-vaha.info/picture/couv-angles.jpg&w=266&h=314&ei=cqc0UPndPI3gtQbLXw&zoom=1
- Staženo z internetu dne 13. 9. 2012 v 18, 36 hod.