

VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Ahoj šestáci,

v sešitě VZ jsme začali ZDRAVOU VÝŽIVU. Tento výpisek si buď přepište, nebo vytiskněte (kdo má možnost) a nalepte do sešitu. **TERMÍN: do 3. 12. 2020.**

OBEZITA

- 1. VĚTŠÍ PŘÍJEM ENERGIE než VÝDEJ**
- 2. VYJÍMKA – onemocnění štítné žlázy**
- 3. PŘETÍŽENÍ ORGANISMU – srdce, trávicí soustava, páteř, klouby**
- 4. POMOC**
 - a) změna jídelníčku**
 - b) pohyb (vycházky, kolo, plavání...)**

ANOREXIE

- 1. NEMOC**
- 2. RAZANTNÍ OMEZENÍ JÍDLA**
- 3. NEMOCNÝ má POCIT, že je tlustý**
- 4. PROJEVY**
 - a) nejí společně s rodinou**
 - b) rychlá ztráta hmotnosti**
 - c) velká únava, ospalost**
 - d) vypadávání vlasů**
 - e) ztráta menstruace u žen**
- 5. POMOC – hospitalizace v nemocnici**
- 6. NEMOC se MŮŽE VRÁTIT**

BULIMIE

- 1. NEMOC**
- 2. PŘEJÍDÁNÍ SE A NÁSLEDNÉ ÚMYSLNÉ ZVRACENÍ (tělo jídlo nezpracuje)**
- 3. NEMOCNÝ má POCIT, že je tlustý**
- 4. PROJEVY**
 - a) po jídle odchod na WC**
 - b) rychlá ztráta hmotnosti**
 - c) velká únava, ospalost**
 - d) vypadávání vlasů**
 - e) ztráta menstruace u žen**
- 5. POMOC – hospitalizace v nemocnici**
- 6. NEMOC se MŮŽE VRÁTIT**