**DIFERENCOVANÉ STRAVOVÁNÍ – úvodní motivační list - zadání**

**Slovíčko different znamená:**

**Co si představuješ pod výrazem diferencované stravování? Napiš svou úvahu (3 min.).**

*Konfrontuj svou úvahu s ostatními studenty. Obohať se tím o další poznatky a postřehy.*

**Potřeby lidí na správnou skladbu potravin se liší. V úvahu je nutné vzít různé okolnosti, které ovlivňují naše nároky na stravování. Diferencované stravování se umožňuje lidem, kteří žijí v podobných podmínkách, a tudíž mají podobné nároky na stravu. Diferencovaný způsob stravování lze dobře využít ve všech systémech společného stravování.**

V diferencovaném stravování zohledňujeme:

1. **energetickou hodnotu** - strava podle fyzického zatížení u každé skupiny.

Úkol: Z*opakuj si, které makroživiny jsou podstatou energie a jak se využívá. Zapiš si.*

1. **složení stravy** - v určitém množství a složení živin.

Úkol: *Které další látky jsou obsažené ve stravě? Zapiš si.*

1. **časové rozdělení stravy** - podle nároků jednotlivých skupin.

Úkol: *Na čem závisí časové rozdělení stravy během dne? Zapiš si níže různé faktory.*

1. **prostředí** – kultura stolování.

Úkol: *Jaká odbytová střediska vytvářejí více či méně vhodné prostředí pro konzumaci? Zapiš si je níže.*