



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0456

Šablona:	III/2	č. materiálu:	VY_32_INOVACE_186
----------	-------	---------------	-------------------

Jméno autora:	Mgr. Eva Lopatová
Třída/ročník:	ZL2A
Datum vytvoření:	24.08.2012



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzdělávací oblast:	Člověk
Tematická oblast:	Environmentální výuka
Předmět:	Biologie
Výstižný popis způsobu využití, případně metodické pokyny:	Pracovní list z oblasti environmentální výuky zaměřený na zdravotnictví. Propojuje znalosti a dovednosti z oblasti environmentálního vzdělávání a klade důraz na aplikaci znalostí a dovedností v praktickém životě. Zároveň podporuje interdisciplinární vzdělávání, v tomto případě se jedná o metodu CLIL k rozvoji jazykových znalostí v oblasti environmentální výchova- zdravotnictví. Lze rozdat či promítnout, důraz na využití ICT.
Klíčová slova:	environmentální výchova, biologie, člověk, zdravotnictví
Druh učebního materiálu:	Pracovní list

ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA

Téma: Zdravá výživa - fakta o výživě I.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě I.- zadání

Průvodní slovo: Již Aristoteles pravil, že zdraví je nejdůležitější kvalita těla. Stejně tak i Hippokrates věděl, že složky naší výživy mají vliv na naše tělo. V poslední době mnoho odborníků zkoumá vliv potravin na naše zdraví a výzkumy nejsou u konce. Přesto víme o potravinách mnoho a můžeme rozlišovat ty zdravé, méně zdravé. Pokud budeme jíst zdravě, můžeme se vyhnout některým chorobám (mrtvice, cukrovka, rakovina aj.), či alespoň snížit možnost jejich výskytu. Zdravá výživa je jedním z významných faktorů, jež ovlivňuje rozvoj civilizačních chorob současnosti. Denně by měl člověk přijmout 100-300 g sacharidů, proteiny ca 1kg váhy 1 gram, lipidů 60-90 g denně.

Postup práce: Na internetu vyhledejte výživové hodnoty pro dané potraviny a vepište je do tabulky. Převodní vztah-1 kalorie = 4,187 joulu. Výživové hodnoty hledejte na stránkách:

<http://www1.mcdonalds.ca/NutritionCalculator/NutritionFactsEN.pdf>

název	váha g/ml ml	kcal/kJ	% tuků denní dávky	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
Big Mac sandwich						
Hamburger						
Cheesburger						
Coca-Colla medium						

hranolky střední						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

Postup práce: Přečtěte text v anglickém jazyce a vysvětlete dané pojmy.

Text:

Nutrition is a set of biochemical processes by which organisms take inorganic and organic substances necessary for life from the outside. In a broader sense, as the science of nutrition indicates some sites of metabolism, in particular nutrient, their purpose, transformation and utilization. Human nutrition depends on food consumption in the same or a modified state. They can be plant, animal or other origin. A special category is food for particular nutritional supplements or food supplements. Their quality can be improved by additives such as colorants, preservatives, emulsifying agents or sweeteners, or otherwise enriched as vitamins or trace elements. The energy value of food is usually expressed in kilocalories or joules.

vysvětlete pojmy:

výživa

kilojouly

Fakta o výživě I.- řešení

název	váha g/ml ml	kcal/kJ	% tuků denní dávky	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
Big Mac sandwich	209 g	540/2260	45	9	29	24
Hamburger	101 g	250/1047	12	7	8	12
Cheesburger	115 g	300/1256	18	10	12	25
Coca-Colla medium	495 ml	220/921	0	56	0	0
hranolky střední	113 g	360/1507	26	0	17	4

pojmy řešení

výživa Je řada biochemických reakcí, jimiž živé organizmy přijímají anorganické a organické látky nezbytné k životu.

kilojouly Je vyjádření energetické hodnoty jídla pomocí fyzikální veličiny.

Zdroje:

cit. [2012-08-23]. Dostupný pod licencí Public domain na WWW:

< <http://slovník.seznam.cz/> >

[cit. 2012-08-23]. Dostupný pod licencí Public domain na WWW:

< <http://www1.mcdonalds.ca/NutritionCalculator/NutritionFactsEN.pdf> >

[cit. 2013-07-29]. Dostupný pod licencí Public domain na WWW:

< http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana >