



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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_187
----------	-------	---------------	-------------------

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 II.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě II.- 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://www.kfc.com/nutrition/pdf/kfc_nutrition.pdf

1 kyblík classic	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
4 x Hot & Spicy Strips				
4 x Hot Wings				
2 x Kentucky Chicken				
1 x Bucket Fries				
total				

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

Text:

Nutrients and water. Food and fluids are essential for maintaining good health, as it can supply our body with all the substances it needs. They may or may not. It's up to us what our organism "indulge". Improper or inadequate nutrition may facilitate the emergence of someone diseases of, and the same applies vice versa, when many diseases affecting nutritional status. In addition to basic nutrients - proteins, fats and carbohydrates - food contains a number of other nutrients, without which we cannot do. These include vitamins, minerals, trace elements, fiber and many others. Proteins, fats and carbohydrates should be supplied to the body in a specific ratio, which is called triple combination nutrients. Of the total amount of energy daily income, 15% should come from protein, 30% from fats and 55% from carbohydrates.

pojmy

výživa

Fakta o výživě II.- řešení

1 kyblík classic	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
4 x Hot & Spicy Strips	440/ 1842	25	26	25
4 x Hot Wings	432/1808	14	31	24
2 x Kentucky Chicken	356/1490	16	16	38
1 x Bucket Fries	612/2562	81	26	9
total	1840/7702	96	99	96

pojmy řešení

výživa Výživa je složena z vody a jídla. Jídlo obsahuje 3 hlavní složky. Jsou jimi bílkoviny (15% denní stravy), tuky (30% denní stravy) a cukry (55 % denní stravy). Krom základních živin jsou obsaženy ještě doplňkové živiny jimiž jsou vitamíny, minerální látky, stopové prvky, vláknina a mnoho dalších.

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://www.kfc.com/nutrition/pdf/kfc_nutrition.pdf >

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

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