



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_188
----------	-------	---------------	-------------------

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 III.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě III.- 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

dezerty KFC	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
Chocolate Muffin				
Apple Muffin				
Tiramisu				
ice in small cornet				

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

Text:

The digestive system and its microbiome. The digestive system is the gateway, which in our body get fats, sugars, proteins, vitamins, minerals and other substances important for proper functioning of the human organism. In the small intestine, the food mixes with digestive enzymes secreted by the

salivary glands and the pancreas and bile from the gallbladder. The enzymes in the human body is about 3,000 different kinds of enzymes. They are indispensable especially when the metabolic processes in which decompose or generate fats, carbohydrates and proteins, but also in various ways involved in regulation of a number of other processes in the organism (such as thrombin in the blood or cathepsin in cells).

vysvětlete pojmy:

trávicí enzymy

Fakta o výživě III.- řešení

dezerty KFC	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
Chocolate Muffin	496/2076	52	28	8
Apple Muffin	482/2018	55	26	8
Tiramisu	259/1084	34	12	2,6
ice in small cornet	132/553	18	6	3

pojmy řešení

trávicí enzymy Jsou enzymy trávicího traktu produkované ve větší míře slinnými žlázami, žlučníkem a slinivkou břišní. V lidském těle rozlišujeme 3000 enzymů, které regulují metabolické procesy lidského těla a nejen ty.

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 >