



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_189
----------	-------	---------------	-------------------

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 IV.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě IV.- 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

salads KFC	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
Little Garden with Vinaigrette sauce				
Greek salad with Vinaigrette sauce				
Caesar Brazer salad				

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

Text:

Probiotics are live microorganisms that have a beneficial effect on our health. But only if consumed in sufficient quantities. Among the best-known probiotic microorganisms include various strains of Lactobacillus and Bifidobacterium. Probiotics are sold mostly in the form of fermented milk products and dietary supplements - are especially good sources of some yogurt, fermented milk beverages and milk fermented vegetables (typically sauerkraut or dill pickles). The administration of probiotics can play an important role in constipation, diarrhea, intestinal infections, prevention of diseases of the urethra, the increase in intestinal immunity and reduce the risk of bowel cancer. Prebiotics are indigestible food components that increase the number of health beneficial microorganisms in the gut, or promote their activity in the gut (for example inulin, oligofructosis). Symbiotics are a mixture of probiotics and prebiotics.

vysvětlete pojmy:

probiotika

prebiotika

symbiotika

Fakta o výživě IV.- řešení

salads KFC	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
Little Garden with Vinaigrette sauce	70/293	12	2	1
Greek salad with Vinaigrette sauce	191/800	17	11	7
Caesar Brazer salad	141/	4	3	24

pojmy řešení

- probiotika Jsou živé mikroorganismy, které příznivě působí na naši mikroflóru. Řadíme sem nejčastěji bakterie rodu Lactobacillus a Bifidobacterium. Podáváme je nejčastěji formou zakysaných mléčných výrobků jimiž jsou jogurty, kefíry či mléčně kvašená zelenina jako je kysané zelí.
- prebiotika Prebiotika jsou nestravitelné části potravy, které podporují činnost lidské mikroflóry. V širším významu používáme slovo vláknina.
- symbiotika Symbiotika jsou kombinací prebiotik a probiotik.

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 >