



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_190
----------	-------	---------------	-------------------

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



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<b>Vzdělávací oblast:</b>	<b>Člověk</b>
<b>Tematická oblast:</b>	<b>Environmentální výuka</b>
<b>Předmět:</b>	<b>Biologie</b>
<b>Výstižný popis způsobu využití, případně metodické pokyny:</b>	<b>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.</b>
<b>Klíčová slova:</b>	<b>environmentální výchova, biologie, člověk, zdravotnictví</b>
<b>Druh učebního materiálu:</b>	<b>Pracovní list</b>

# ENVIRONMENTÁLNÍ VÝCHOVA

---

**Téma: Zdravá výživa - fakta o výživě V.**

**autor: Mgr. Eva Lopatová**

## Fakta o výživě V.- 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](http://www.kfc.com/nutrition/pdf/kfc_nutrition.pdf)

side dishes KFC	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
big portion fries				
bucket fries				
normal portion fries				
corn				

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

Text:

Trans fats are fats which contain unsaturated trans fatty acids, which is unhealthy form of unsaturated fatty acids. Molecular shape and properties are more similar to saturated fatty acids, but the effects on human health are likely to be even worse than saturated fats. Their main source is hydrogenated edible fats produced hydrogenating vegetable oils. For this reason, switched most of manufacturers on new production technology in which these fatty acids that do not genesis, resp. not more than 1% of the total fat content. The amount of certain producers are presented on product packaging. We have a great source of trans-fatty acids, mainly food products manufactured using confectionery and bakery fats - various biscuits, waffles, donuts, rolls of fat and virtually all foods that are written on the package that contain hydrogenated vegetable oil. If you ever want to commit a sin and give you chocolate, they prefer to choose the right contains cocoa butter, not chocolate treats that contain hydrogenated fats unknown quality.

vysvětlete pojem:

trans tuky

## Fakta o výživě V.- řešení

side dishes KFC	kcal/kJ	sacharidy g	tuky g	bílkoviny g
big portion fries	334/1398	41	17	3
bucket fries	612/2562	81	26	9
normal portion fries	258/1080	32	13	3
corn	302/1264	47	9	8

### pojmy řešení

trans tuky Trans tuky vznikají při výrobě nenasycených mastných kyselin. Jsou pro lidský organizmus ještě nebezpečnější než nasycené tuky. Dne sjiž většina výrobců ztužených tuků přešla k metodě výroby, při níž množství trans tuků nepřesahuje 1 %. Jejich přítomnost či absence by měla být uvedena na etiketě daného výrobku.

### **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](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](http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana) >