



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_192
----------	-------	---------------	-------------------

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 VII.**

**autor: Mgr. Eva Lopatová**

## Fakta o výživě VII.- 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. (DD-denní dávka odvozena od příjmu 2000 kalorií na den)

**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.nutritionvalue.org>

bílý (pšeničný) chleba- fakta o výživových hodnotách		jednotky
porce jídla		g
kalorie		cal
kilojouly		kJ
totální množství tuku		g
cholesterol		% (DD)
množství vlákniny		% (DD)
množství sodíku		% (DD)
množství sacharidů		% (DD)
množství proteinů		% (DD)
vitamin C		% (DD)
železo		% (DD)
vápník		% (DD)

<b>selen</b>		<b>% (DD)</b>
<b>B<sub>1</sub></b>		<b>% (DD)</b>
<b>B<sub>2</sub></b>		<b>% (DD)</b>

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

Text:

Mineral nutrients and trace elements. Our organism needs mineral nutrients as building blocks of tissues (bones and teeth) and also as part of the reactions that take place in our body. We have to eat them, because we cannot produce them. Among the minerals include calcium, phosphorus, magnesium, chlorine, potassium, sodium and zinc. Its consumption is roughly in milligrams per day. The need of trace elements is much smaller - in the order of micrograms per day. Among the trace elements include chromium, copper, fluorine, iodine, iron, manganese, molybdenum and selenium.

vysvětlete pojmy:

minerální látky

stopové látky

## Fakta o výživě VII.- řešení

žitný chleba- fakta o výživových hodnotách		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	270	cal
kilojouly	1130	kJ
totální množství tuku	3,4	g
cholesterol	0	% (DD)
množství vlákniny	17	% (DD)
množství sodíku	23	% (DD)
množství sacharidů	16	% (DD)
množství proteinů	20	
vitamin C	0	% (DD)
železo	20	% (DD)
vápník	14	% (DD)
selen	41	% (DD)
B <sub>1</sub>	31	% (DD)
B <sub>2</sub>	16	% (DD)

### **pojmy řešení**

**minerální látky** Jsou látky nezbytné pro správné fungování lidského organismu, jež musíme přijímat ve stravě a nemůžeme si je vyprodukovat sami. Řádově jich přijímáme miligramy denně. Řadíme sem vápník, fosfor, chlor, draslík, sodík a zinek.

**stopové prvky** Jsou látky, které taktéž potřebujeme pro správné fungování lidského organismu. Řádově jich přijímáme mikrogramy denně. Jsou jimi například chrom, měď, fluor, železo, mangan, molybden a selen.

### **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.nutritionvalue.org> >

[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) >