



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_193 |
|----------|-------|---------------|-------------------|

| | |
|---------------|-------------------|
| Jméno autora: | Mgr. Eva Lopatová |
| Třída/ročník: | ZL2A |



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

| | |
|-------------------------|-------------------|
| Datum vytvoření: | 24.08.2012 |
|-------------------------|-------------------|

| | |
|---|---|
| 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 VIII.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě VIII.- 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>

| med | | 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) |
| selen | | % (DD) |
| B ₁ | | % (DD) |
| B ₂ | | % (DD) |

Postup práce: Přečtete text v anglickém jazyce a vysvětlíte dané pojmy.

Text:

Vitamins are an important component of all reactions that take place in our body. Unlike carbohydrates, fats and proteins, while vitamins do not supply the body with energy, but each of them in the body has a specific function, they are often even more. On the importance of vitamins or detract from the fact that we need in a seemingly tiny amounts - in milligrams to the thousandths milligrams a day. It is necessary to ingest, because, with few exceptions, the body is not able to establish itself. Vitamins are classified as fat-soluble and water-soluble. Fat-soluble vitamins are A, D, E, K, and may be stored in the body for a long time, but an excessive amount can be toxic to humans. Water-soluble vitamins are C and B vitamins do not accumulate in the body and therefore it is important to ensure continuous adequate dietary intake. But even here the golden rule: "enough is enough", even though the water-soluble vitamins cannot overdose, the excess amount may not always be beneficial to health. For example an overdose of vitamin C might lead to the formation of kidney stones.

vysvětlíte pojmy:

vitamíny rozpustné v tucích

vitamíny rozpustné ve vodě

Fakta o výživě VIII.- řešení

| med | | jednotky |
|-----------------------|------|----------|
| porce jídla | 100 | g |
| kalorie | 304 | cal |
| kilojouly | 1273 | kJ |
| totální množství tuku | 0 | g |
| cholesterol | 0 | % (DD) |
| množství vlákniny | 0 | % (DD) |
| množství sodíku | 0 | % (DD) |
| množství sacharidů | 27 | % (DD) |
| množství proteinů | 1 | % (DD) |
| vitamin C | 1 | % (DD) |
| železo | 2 | % (DD) |
| vápník | 1 | % (DD) |
| selen | 1 | % (DD) |
| B ₁ | 0 | % (DD) |
| B ₂ | 0 | % (DD) |

pojmy řešení

- vitamíny rozpustné v tucích Jsou jimi A, D, E, K. Dá se jimi předávkovat a mohou být pro člověka ve zvýšené míře toxické.
- vitamíny rozpustné ve vodě Jsou jimi například vitamín C, vitamíny skupiny B a nedá se jimi předávkovat. Pokud je jich nadměrné množství, jsou vyloučeny močí. Ve zvýšené míře však mohou způsobovat člověku komplikace. Například nadměrné množství vitamínu C v těle vede k vyšší pravděpodobnosti vzniku ledvinových kamenů.

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 >