



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_194
----------	-------	---------------	-------------------

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 IX.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě IX.- 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>

hořká čokoláda, 70-80 % kaka		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)
magnezium		% (DD)
mangan		% (DD)
měď		% (DD)

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

Text:

Antioxidants. Antioxidants are substances that protect us against the oxidative damage. This is a phenomenon that occurs in the body for damage to various structures caused by free radicals. Under normal "healthy" conditions, the formation of free radicals and antioxidants are in our body in balance. The problem arises when the number of free radicals higher than a need. This condition is associated with a variety of disease states such as cancer, cardiovascular diseases, and immune disorders. Very effective are the antioxidant properties of rosemary and sage, as well as oregano, thyme, cloves, turmeric or oatmeal. The antioxidant vitamins belong carotenoids (carotenes, lycopene, lutein), vitamin C and E. Also, some of the trace elements show significant antioxidant capacity, such as zinc, selenium, copper. Another is found in green tea and red wine (flavonoids), milk thistle contains silymarin (a mixture flavonolignans. Ginko biloba is an extract from the leaves of the tree Ginkgo biloba. An adequate intake of antioxidants will provide us with a varied diet with plenty of different fruits, vegetables, legumes, grains, nuts, seeds, herbs.

vysvětlete pojmy:

antioxidanty

volné radikály

Fakta o výživě IX.- řešení

hořká čokoláda, 70-80 % kaka		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	598	cal
kilojouly	2504	kJ
totální množství tuku	43	g
cholesterol	1	% (DD)
množství vlákniny	44	% (DD)
množství sodíku	1	% (DD)
množství sacharidů	15	% (DD)
množství proteinů	16	% (DD)
vitamin C	0	% (DD)
železo	66	% (DD)
vápník	7	% (DD)
magnezium	57	% (DD)
mangan	97	% (DD)
měď	88	% (DD)

pojmy řešení

antioxidanty Jsou chemické sloučeniny, které chrání lidské tělo před volnými radikály. Můžeme je získat přirozeně cestou bohaté a pestré stravy na vitamin C, E a na karotenoidy. Ve stravě je můžeme přijímat pitím zeleného čaje, červeného vína, přijímáním ovoce, zeleniny, luštěnin, ořechů, semínek aj.

volné radiály Jsou chemické sloučeniny, které v lidském těle podporují imunitu. V normálním stavu jsou vyrovnaná množství volných radikálů a antioxidantů v lidském těle. Když se vyskytují volné radikály v nadměrné míře, poškozují lidský organizmus.

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 >