



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

<b>ablona:</b>	<b>III/2</b>	<b>č. materiálu:</b>	<b>VY_32_INOVACE_195</b>
----------------	--------------	----------------------	--------------------------

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



## INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<b>Vzdělávací oblast:</b>	<b>Člověk</b>
<b>Tematická oblast:</b>	<b>Enviromentální 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 X.**

**autor: Mgr. Eva Lopatová**

## Fakta o výživě X.- 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>

vanilková zmrzlina		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)
vitamín C		% (DD)
vitamín A		% (DD)
vápník		% (DD)
B <sub>2</sub>		% (DD)
B <sub>5</sub>		% (DD)
fosfor		% (DD)

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

Text:

Alcohol is socially tolerated hard drug, poison and foodstuff of mass consumption. Is mostly consumed in the form of alcoholic beverages. Beer contains 4-5% alcohol, normal vína 10, 5 - 12.5% alcohol, spirits usually 20-40% or more.

Ingestion of small amounts of alcohol (0.5 to 1.5 per mille of alcohol in the blood) causes initially reduced psychomotor performance, releasing speaking, encourages lively, absorbing self-criticism, increases the need for social contact, reduces inhibitions and self-control. With a larger dose of alcohol (1.5 to 2.5 per thousand) comes euphoria, or an aggressive irritability, self-criticism is greatly reduced, falling down social barriers. Severe intoxication (above 2.5 parts per thousand) causes loss of consciousness, disorientation, impaired speech, dizziness, anxiety and irritation. Alcohol is a great source of energy, 1 gram of pure alcohol conceals energy of about 30 kJ (for comparison: 1 g of fat has about 38 KJ, 1 g of sugar and protein about 17 KJ), which, however, cannot be used to work the muscles and the body synthesis. Energy from alcohol in the body is converted into heat, the alcohol is eliminated in the urine and breath, so it is a so-called "empty calories" (do not provide the body with the necessary nutrients just energy). Alcohol and alcoholic beverages might contribute to obesity. For regular drinkers and alcoholics alcohol is also paying more than 20-25% of energy intake.

vysvětlete pojem:

alkohol

## Fakta o výživě X.- řešení

vanilková zmrzlina		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	207	cal
kilojouly	867	kJ
totální množství tuku	11	g
cholesterol	15	% (DD)
množství vlákniny	3	% (DD)
množství sodíku	3	% (DD)
množství sacharidů	8	% (DD)
množství proteinů	7	% (DD)
vitamín C	1	% (DD)
vitamín A	2	% (DD)
vápník	13	% (DD)
B <sub>2</sub>	14	% (DD)
B <sub>5</sub>	6	% (DD)
fosfor	10	% (DD)

### **pojmy řešení**

alkohol            Alkohol je chemická sloučenina, která je v nadměrné míře toxická pro lidské tělo, ačkoli je společensky tolerovanou drogou. Ovlivňuje míru sebekritiky, sociální chování jedince, vede k nadměrnému sebevědomí a způsobuje při dlouhodobé konzumaci až totální selhání jater či dokonce smrt.

### **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. 2013-07-31]. 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) >