



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_196
----------	-------	---------------	-------------------

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



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Vzdělávací oblast:	Člověk
Tematická oblast:	Enviromentální 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 XI.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě XI.- 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>

pekanové ořechy		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 ₁		% (DD)
B ₆		% (DD)
železo		% (DD)

Postup práce: Přečtěte text v anglickém jazyce a vysvětlete dané pojmy či odpovězte na dané otázky či otázku.

Text:

The cheeses are all the nutrients present in much higher concentrations than in the milk from which it is produced. For example, the protein content in cheese ranges between 6-30%, which is 2 to 10 times more than in milk. Protein cheese contains all the essential amino acids that the body needs and can affect many physiological processes in the body - for example with anticoagulants and antibacterial effects, supports the immune system, reduces the risk of tooth decay and favourably affects blood pressure. Fat cheese is present in varying amounts, from a few per cent of the fresh cheese to 30-60% or more in parmesan cheese, Emmental cheese or fatty blue cheese. It is carrier important fat-soluble vitamins A, D and E, K. As well as view all milk products contain quite a lot of saturated fatty acids, little trans-fatty acids and cholesterol, the content of which ranges from 5 to 100 or more mg per 100 g of cheese. For this reason, we should prefer cheese with a lower fat content. The minerals include calcium rich cheeses, including phosphorus, magnesium, sodium, potassium, and others. The best sources of calcium are hard cheeses, which contain more than 800 mg of calcium in 100 g (the recommended daily intake of calcium for adults is 700 to 1000 mg), while a poor source of cheeses are melted, which is bound to calcium phosphates in melting salts. Melted cheeses also contain melting salts, usually phosphates, which in large quantities is detrimental to the organism. Washes away the calcium from the body and even draw it from bones. So completely negate the positive effect of the calcium in milk and thus the reason why it has to be milk and dairy products included in our diet. Preferable option is the type of cottage cheese Cottage, cottage cheese, cream cheese and a small amount of high-quality hard cheeses.

Zodpovězte otázky:

Které sýry jsou pro naši konzumaci nejvhodnější a které nikoli?

Hrozí nám při konzumaci vhodných sýrů nějaké nebezpečí?

Fakta o výživě XI.- řešení

pekanové ořechy		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	691	cal
kilojouly	2893	kJ
totální množství tuku	72	g
cholesterol	0	% (DD)
množství vlákniny	38	% (DD)
množství sodíku	0	% (DD)
množství sacharidů	5	% (DD)
množství proteinů	18	% (DD)

vitamín C	2	% (DD)
vitamín A	0	% (DD)
vápník	7	% (DD)
B₁	44	% (DD)
B₆	10	% (DD)
železo	14	% (DD)

otázky řešení

Nejvhodnější pro konzumaci jsou tvrdé sýry. Jsou bohaté na vitamíny rozpustné v tucích, jimiž jsou vitamíny A, D, E, K. Dále obsahují významné další minerální látky. Nejvíce z nich zastoupený je vápník, jenž je obsažen i 800 mg na 100 g, což je dostatečnou denní dávkou pro dospělého člověka. Dále obsahují fosfor, hořčík a sodík.

I při konzumaci vhodných sýrů nám hrozí nebezpečí ovšem pouze v případě jejich nadměrné konzumace. Při nadměrné konzumaci v případě tučných sýrů přijímáme v nadměrném množství též samozřejmě tuk, dále cholesterol a některé sýry mohou obsahovat též tělu škodlivé trans mastné kyseliny.

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. 2013-08-01]. Dostupný pod licencí Public domain na WWW:

< http://cs.wikipedia.org/wiki/Hlavn%C3%AD_strana >