



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_197
----------	-------	---------------	-------------------

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 XII.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě XII.- 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>

mandle		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 E		% (DD)
vápník		% (DD)
B ₂		% (DD)
B ₃		% (DD)
železo		% (DD)

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

Text:

Eggs are somewhat conflicting food. On the one hand, contains health-promoting substances and on the other hand they are accused of large amounts of cholesterol. How is it that the eggs have? Chicken eggs are naturally high nutritional value; egg white contains quality and easily digestible protein, which surpasses the protein of meat and milk. Furthermore, eggs contain phospholipids such as lecithin, which has a positive effect against the deposition of cholesterol in the arteries. Lecithin is one of phosphatidylcholine, it is like substances of fats. It is part of the cell, where it helps to transfer products from the cells and into them, has a protective effect on the vascular wall, supports a good memory and protects the liver. In foods it is found in eggs, liver, nuts and seeds, soy. The vitamins are in eggs presented almost all (except for vitamin C). In addition, the yolk is high in fat-soluble vitamins (A, D, E), vitamin B2 and pantothenic acid. From mineral nutrients is contained mostly iron, potassium, zinc and phosphorus of trace elements selenium is particularly important. The yolks are presented high levels of cholesterol. According to the current state of knowledge, however, are concerned about the cholesterol present in eggs and exaggerated for a healthy person is not eating 3-4 eggs a week health risk. However, people with elevated cholesterol levels in the blood, it is recommended to prefer egg whites, which contain no fat or cholesterol, and consume more than one egg yolk week. When counting the number of eggs it is necessary to think of it, that in addition to the direct consumption of eggs It is a can be found for example in pasta, bread or mayonnaise.

Zodpovězte otázky:

Jsou vejce zdravá či škodlivá pro naši výživu?

Napište látky, které jsou pro naše tělo prospěšné a jsou obsaženy ve vejcích?

Co je to lecitin?

Fakta o výživě XII.- řešení

mandle		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	575	cal
kilojouly	2408	kJ
totální množství tuku	49	g
cholesterol	0	% (DD)
množství vlákniny	48	% (DD)
množství sodíku	0	% (DD)
množství sacharidů	7	% (DD)
množství proteinů	44	% (DD)

vitamín C	0	% (DD)
vitamín E	87	% (DD)
vápník	26	% (DD)
B₂	60	% (DD)
B₃	17	% (DD)
železo	21	% (DD)

otázky řešení

Vejsce považujeme za konfliktní potraviny. Na naše tělo mají jak pozitivní tak negativní vliv. Negativní vliv je především zmiňován v souvislosti s vysokým obsahem cholesterolu. Obsahuje však též látku, která snižuje ukládání cholesterolu ve stěnách cév.

Ve vejcích jsou obsaženy mnohé bílkoviny, fosfolipid lecitin. Z vitamínů obsahuje téměř všechny krom vitamínu C, nejvíce A, D, E, riboflavinu a kyseliny panthotenové. Minerální látky jsou zastoupeny železem, draslíkem, zinkem a fosforem. Ze stopových prvků obsahuje především selen.

Lecitin je fosfolipid obsažený ve vaječném žloutku. Podporuje přenos látek z buněk a do nich, chrání naše játra, podporuje paměť a má ochranný vliv na ukládání cholesterolu ve stěnách cév.

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 >