



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_198
----------	-------	---------------	-------------------

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 XIII.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě XIII.- 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>

chřest	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 K	% (DD)
vápník	% (DD)
B ₁	% (DD)
B ₆	% (DD)
železo	% (DD)

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

Text:

Meat is one of the staple foods in human nutrition. It is an important source of protein, B vitamins (especially B12), iron and magnesium. The nutrient content in it varies according to the kind of animal and in parts of the body from which the meat originates. Fatty meat has less proportion of water, and vice versa meat with less fat has more water. Meat is a major source of many mineral nutrients such as phosphorus, potassium, calcium, magnesium, sodium, iron and B vitamins such as pigmentation affects muscle meat pigment myoglobin, which is present in more strained muscle movement (e.g. thigh). In our diet should include rather less fatty meat, especially chicken, turkey, veal, lamb and rabbit. Currently, great emphasis is placed on poultry meat, but that is poorer in vitamins and minerals, and is therefore recommended diet sometimes also enrich lean veal or lamb and beef, which is rich in iron, zinc and B vitamins (niacin, B12). Lean pork is a little fatter than lean beef and we eat it less often, because animal fat does not help the heart and blood vessels. Offal is a rich source of vitamin A, folic acid and iron. On the other hand, contain large amounts of cholesterol. Therefore, it is better to give rather exceptionally (e.g. 1 for 14 days) and preferentially select the guts of young animals. Exceptionally we should eat sausages and pates. These, usually contain large amounts of undesirable saturated fat, cholesterol, salts and preservatives. If you already really want to buy some, the investigation is not in place, it is better to buy the best quality, such as ham, ham or poultry child ham which contains substantially less salt. Applies here, less is more, and even lean sausages should not form the basis of our diet.

Zodpovězte otázky:

Který typ masa je pro konzumaci nejvhodnější?

Jaké tělu prospěšné látky obsahuje maso?

Je vhodné konzumovat vnitřnosti?

Jsou vhodné ke konzumaci paštiky a uzeniny?

Fakta o výživě XIII.- řešení

chřest		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	20	cal
kilojouly	84	kJ
totální množství tuku	0	g
cholesterol	0	% (DD)
množství vlákniny	8	% (DD)

množství sodíku	0	% (DD)
množství sacharidů	1	% (DD)
množství proteinů	4	% (DD)
vitamín C	9	% (DD)
vitamín K	52	% (DD)
vápník	2	% (DD)
B₁	10	% (DD)
B₆	5	% (DD)
železo	12	% (DD)

otázky řešení

Pro konzumaci jsou nejhodnější málo tučné typy masa, tj. obsahují více vody. Jako je jehněčí maso, králík, kuřecí maso, krůtí maso a telecí maso. Je však vhodné je kombinovat díky nižšímu množství vitaminů občas i s hovězím masem.

Maso obsahuje především množství tělu prospěšných bílkovin. Obsahuje též vitamíny skupiny B, nejvíce B 12. Dále je obsaženo železo, hořčík, fosfor, vápník, draslík, sodík.

Konzumovat vnitřnosti je vhodné díky zvýšené přítomnosti cholesterolu zhruba jednou za 14 dní. Lépe je konzumovat vnitřnosti menších živočichů před většími. Například je zdravější konzumovat husí játra oproti vepřovým, protože obsahují méně cholesterolu.

Konzumování paštik a uzenin je vhodné pouze výjimečně. Obsahují ve zvýšené míře nasycené tuky, cholesterol, soli a v neposlední řadě též konzervační látky. Pokud je budeme konzumovat, je lépe vybírat kvalitní šunku od kosti, dětskou šunku či šunku drůbeží.

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 >