



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_199
-----------------	--------------	----------------------	--------------------------

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 XIV.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě XIV.- 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>

česnek		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)
mangan		% (DD)
vápník		% (DD)
B ₁		% (DD)
selen		% (DD)
železo		% (DD)

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

Text:

Salt (sodium chloride, NaCl) is used not only for flavoring dishes, but is also a source of Sodium (Na +) and chloride ions (Cl-) necessary for the operation of our organism . For safe, healthy dose is considered to be 5 g of salt per day, which is about one teaspoon. The average salt consumption in the Czech Republic per person is about 15 g per day. Excessive salt intake promotes increased blood pressure, heart failure, stroke and health problems related to water retention in the body. Excess salt is bound water in the body, arise swelling, increasing the amount of blood the heart must exert themselves more, it also increases the blood pressure in the arteries, which is bad for our health. Foods high in salt include: canned vegetables, canned vegetables and vegetables in sour pickles, a variety of salty snacks such as potato chips, salted nuts, sticks or pretzels, salted and smoked meat, canned meat, melted cheese, various instant or canned soups, broth cubes and meals with rapid recovery (fast food) such as pizza, burgers, fries, etc. note also some mineral water. Contain little salt, a staple food: flour, potatoes, rice, vegetables, milk, raw meat, and fruits and vegetables.

Zodpovězte otázky:

Jaké jsou potraviny se zvýšeným obsahem soli?

Jaké jsou potraviny se sníženým obsahem soli?

Fakta o výživě XIV.- řešení

česnek		jednotky
porce jídla	100	g
kalorie	149	cal
kilojouly	624	kJ
totální množství tuku	1	g
cholesterol	0	% (DD)
množství vlákniny	8	% (DD)
množství sodíku	0	% (DD)
množství sacharidů	11	% (DD)
množství proteinů	13	% (DD)
vitamín C	52	% (DD)
mangan	84	% (DD)
vápník	18	% (DD)
B ₁	13	% (DD)
selen	20	% (DD)
železo	9	% (DD)

otázky řešení

Potraviny se zvýšeným obsahem soli jsou zeleninové konzervy, nakládaná zelenina, uzené maso, jakékoli konzervované jídlo. Vysoké množství soli obsahují dále chipsy a jiné lupínky, slané tyčinky, solené oříšky, jídla z fastfoodů typu hamburgery a pizzy.

K potravinám se sníženým obsahem soli řadíme rýži, brambory, kukuřici, mouku, syrové maso, mléko, ovoce a zeleninu.

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. 2013-08-02]. Dostupný pod licencí Public domain na WWW:

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