



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



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_200 |
|-----------------|--------------|----------------------|--------------------------|

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| 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 XV.

autor: Mgr. Eva Lopatová

Fakta o výživě XV.- 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>

| zázvor | | 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) |
| magnezium | | % (DD) |
| měď | | % (DD) |
| železo | | % (DD) |

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

Text:

System RASFF. Czech Republic has been since 2004 a member of the Rapid Alert System for Food and Feed (Rapid Alert System for Food and Feed - RASFF), ie after the entry into the European Union. The system was launched in 1978, it was necessary to unify and accelerate the transfer of information on unsafe food and feed. RASFF is used for notification of a direct or indirect risk to human health coming- it from food or feed. It enables fast and effective sharing of information on dangerous food or feed among the members of the system: the European Commission, EU Member States and EFTA (Iceland, Liechtenstein and Norway) and the European Food Safety Authority (EFSA). Each Member State has its own national contact points between which the exchange of information on dangerous food or feed takes place. In our is the focal point (a kind of Czech Central) Czech Agriculture and Food Inspection Authority, based in Brno, members of the network are then all bodies that have oversight of the Czech Republic in food and feed safety. If any member of RASFF has information about a serious health risk for food or feed must immediately inform the European Commission. The Commission evaluates all incoming messages and passes them on the other, members of the RASFF. Information from the RASFF system are available on the website of the Information Centre of food safety. Information directly from the European Commission can be obtained from the website http://ec.europa.eu/food/food/rapidalert/rasff_portal_database_en.htm

Zodpovězte otázky:

Co jste se dozvěděli o RASFF?

Fakta o výživě XV.- řešení

| zázvor | | jednotky |
|-----------------------|-----|-----------------|
| porce jídla | 100 | g |
| kalorie | 80 | cal |
| kilojouly | 335 | kJ |
| totální množství tuku | 1 | g |
| cholesterol | 0 | % (DD) |
| množství vlákniny | 8 | % (DD) |
| množství sodíku | 1 | % (DD) |
| množství sacharidů | 6 | % (DD) |
| množství proteinů | 4 | % (DD) |
| vitamín C | 8 | % (DD) |
| mangan | 11 | % (DD) |
| vápník | 2 | % (DD) |
| magnezium | 11 | % (DD) |
| měď | 11 | % (DD) |
| železo | 3 | % (DD) |

otázky řešení

RASFF je zkratka evropské organizace, jež znamená Systém pro rychlé varování pro potraviny a krmiva dostupná v rámci EU. Systém vznikl v roce 1978, ale ČR je členem až od vstupu do EU tedy od roku 2004. Každý členský stát má svá kontaktní místa, v ČR je jím Státní zemědělská a potravinářská inspekce. Dále je možné získat aktuální informace na webových stránkách viz. níže.

http://ec.europa.eu/food/food/rapidalert/rasff_portal_database_en.htm

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 >