

Pracovní listy k učebnici VÝŽIVA VE VÝCHOVĚ KE ZDRAVÍ

pro 6. a 7. ročník základních škol
a odpovídající ročníky víceletých gymnázií

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.
PaedDr. Eva Marádová, CSc.

2019

Obsah

Pracovní list ke kapitole 1: Výživa a zdraví	3
Pracovní list ke kapitole 2: Potraviny a jejich složení	5
Pracovní list ke kapitole 3: Zdraví na talíři	7
Pracovní list ke kapitole 4: Klíče k bezpečnému stravování.	9
Pracovní list ke kapitole 5: Nakupujeme potraviny a připravujeme dobroty na náš stůl	11

Pracovní listy k učebnici Výživa ve výchově ke zdraví pro 6. a 7. ročník ZŠ vydalo:
Ministerstvo zemědělství – Odbor bezpečnosti potravin
Těšnov 65/17, 110 00 Praha 1 – Nové Město
www.eagri.cz, www.bezpecnostpotravin.cz, www.viscojis.cz, www.viscojis.cz/teens

Ilustrace: GRIFART spol. s r.o.

Fotografie z www.shutterstock.com: Sudowoodo (4), fotografie z ostatních zdrojů: archiv MZe (11)

Praha 2019

Jméno:

Pracovní list ke kapitole I: **VÝŽIVA A ZDRAVÍ****I. V tabulce vyberte pole se skupinou činností, v níž všechny aktivity považujete za součást zdravého životního stylu.**

U ostatních skupin navrhněte změny, které by podporovaly zlepšení zdravotního stavu člověka.

A	pravidelné stravování	
	občasné kouření	
	dodržování pitného režimu	
B	vhodné střídání práce a odpočinku	
	intenzivní pohybová aktivita alespoň 3krát v týdnu	
	časté zařazování ovoce a zeleniny do jídelníčku	
C	pohybová aktivita ve znečištěném životním prostředí	
	příležitostné pití alkoholických nápojů	
	časté přejídání	
D	sportovní činnost maximálně hodinu jednou za týden	
	dostatek spánku	
	pravidelné pití slazených nápojů	

Uved'te činnosti týkající se stravování, které jsou součástí zdravého životního stylu:

2. Sledujte během jednoho dne způsob svého stravování.

Na samostatný list papíru si připravte tabulku (dle vzoru níže) a zaznamenávejte do ní, které pokrmy jste konzumovali a v kolik hodin. Do poznámek napište, kde jste jedli, jestli jste měli na jídlo dostatek času nebo jste jedli ve spěchu.

Datum a hodina konzumace	Druh potravin či nápoje	Poznámky
<i>(Kdy jsem jedl/a?)</i>	<i>(Co jsem snědl/a a vypil/a?)</i>	<i>(Kde jsem jedl/a? Měl/a jsem na jídlo dost času?)</i>

Své odpovědi porovnejte se spolužáky. Společně vyhodnot'te vzhledem k výživovým doporučením.

3. Běžně používané sklenice (hrnky) mají objem 250 ml. Vyhledejte v tabulce v učebnici na straně 5 údaje pro svůj věk. Kolik ml vody denně potřebujete celkem a kolik ml vody byste měli přijmout v nápojích? Dopňte věty:

Denně bych měl/a přijmout celkem ml vody (ve stravě + v nápojích).

Denně bych měl/a vypít ml vody (tekutin), to je přibližně sklenic vhodných nápojů.

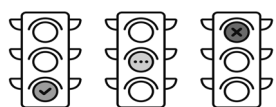
4. Doplňte do tabulky potravin s vysokým a nízkým obsahem vody.

Potraviny s vysokým obsahem vody	Potraviny s nízkým obsahem vody

5. Za určitých podmínek může docházet k vyšším ztrátám vody z těla.

Napište, ve kterých situacích jste potřebovali vypít více vody než obvykle:

6. Nejlepším nápojem je kvalitní pitná voda, nesycená (bez bublinek), bez sladidel. Do tabulky vyznačte využitím barev semaforu:



červeně – nápoje, které bychom měli pít jen výjimečně nebo kterým bychom se měli vyhýbat
 oranžově – nápoje, kterými můžeme zpestřit pitný režim, ale neměli bychom je konzumovat často
 zeleně – nápoje, které jsou vhodné k pravidelnému pití

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> kolové nápoje | <input type="radio"/> silně slazené nápoje |
| <input type="radio"/> slabě slazené jemně perlivé nápoje | <input type="radio"/> neslazené kávovinové nápoje |
| <input type="radio"/> neslazená neperlivá voda | <input type="radio"/> neslazené jemně perlivé vody |
| <input type="radio"/> alkoholické nápoje | <input type="radio"/> slazené perlivé nápoje (sycené) |
| <input type="radio"/> vodou ředěné 100% ovocné šťávy | <input type="radio"/> slabé bylinné čaje |
| <input type="radio"/> sladké limonády | <input type="radio"/> energetické nápoje |
| <input type="radio"/> slabě slazené nápoje | <input type="radio"/> neslazené slabé pravé čaje (zelený, černý) |
| <input type="radio"/> neslazené ovocné čaje | <input type="radio"/> ovocné nektary |

Uveďte, proč je pití některých nápojů nevhodné:

Jméno:

Pracovní list ke kapitole 2: **POTRAVINY A JEJICH SLOŽENÍ**

- 1. Potraviny obsahují látky, které se podílejí na stavbě a funkci našeho organismu. V tabulce je stručně charakterizován význam některých živin v organismu. Do řádku ke každé charakteristice doplňte ze seznamu, která živina tuto nenahraditelnou funkci plní.**

Živiny: bílkoviny, tuky, sacharidy, vápník, železo, vitamin C.

Význam v organismu	Složky stravy
zdroj energie	
stavba tkání (např. svalů)	
stavba a pevnost kostí	
podpora obranyschopnosti	
přenášení kyslíku v těle	

- 2. Vysvětlete, proč je důležité přijímat dostatečné množství tekutin:**

- 3. Doplňte potraviny, které jsou bohaté na živiny (minerální látky a vitaminy) uvedené v tabulce.**

Živina	Příklady potravin, které jsou jejich zdrojem
Vápník	
Železo	
Hořčík	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vitamin B12	

4. Bez vitaminů a minerálních látek by naše tělo nemohlo fungovat. Nedostatečný příjem těchto látek může způsobit vážná onemocnění.





Vyhledejte v odborných informačních zdrojích poznatky o onemocněních, která mohou ohrozit zdraví v důsledku nedostatečného příjmu látek uvedených v tabulce.

Získané informace doplňte do tabulky.

Živiny	Onemocnění z nedostatku
Vápník	
Železo	
Hořčík	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vitamin A	

5. Napište, která zdravotní rizika přináší nadměrná konzumace sladkostí:

6. Vyhledejte informace k plodinám na obrázku – o který druh se jedná a které potravinářské výrobky se z něj vyrábí. Doplňte do tabulky.

				
Název plodiny				
Co se z ní vyrábí				

Jméno:

Pracovní list ke kapitole 3: **ZDRAVÍ NA TALÍŘI****I. Do tabulky doplňte příklady potravin, které jsou dobrým zdrojem jednotlivých živin:**

Živina	Příklady potravin, které jsou dobrým zdrojem této živiny
Bílkoviny	
Rostlinné tuky	
Sacharidy (škroby)	
Vitamin A	
Vitamin C	
Vitamin D	
Vápník	
Železo	
Jód	

2. Doplňte tabulku:

- Ke každé skupině potravin uveďte několik konkrétních příkladů potravin, které by měly být zařazeny v jídelníčku.
- Vyhledejte v odborných informačních zdrojích, jaký je doporučený denní příjem těchto potravin (v porcích) a údaje zapište do tabulky.
- Zamyslete se, co všechno jste jedli včera, a do posledního sloupce uveďte potraviny, kterými jste si včera zajistili potřebný příjem živin z jednotlivých potravinových skupin.

Skupiny potravin	Příklady potravin, které do této skupiny patří	Doporučený denní počet porcí	Potraviny, kterými jste si včera zajistili potřebný příjem živin
Ovoce			
Zelenina			
Obiloviny a brambory			
Maso, ryby, mléko, mléč. výrobky, vejce, luštěniny			
Voda, nápoje			

- Domníváte se, že váš včerejší jídelníček pokryl doporučenou spotřebu? Diskutujte o případných stravovacích pochybeních.

3. Do tabulky si запиšte všechny nápoje, které jste dnes vypili, a odhadněte i jejich množství.

Nápoje, které jsem dnes vypil/a	Množství
Celkem	

Kolik tekutin byste ještě měli vypít, než skončí den? Srovnejte s doporučením.

Doporučení:

Měl/a bych vypít:

4. Uveďte příklady k jednotlivým druhům zeleniny

Druh zeleniny	Příklady
listová	
košťálová	
plodová	
kořenová	
cibulová	
lusková	

5. Doplněte do tabulky příklady druhů ovoce pěstovaného v našich klimatických podmínkách a těch, které se k nám dovážejí.

Tuzemské druhy ovoce	Exotické druhy ovoce

Vyhledejte informace o vybraných druzích exotického ovoce. Získané poznatky (země původu, způsoby použití ve výživě) doplněné obrázky zpracujte a prezentujte ostatním spolužákům.

6. Tekuté tuky nazýváme oleje a jsou pro naše zdraví vhodnější než tuky tuhé. Zjistěte, které tuky jsou při pokojové teplotě tekuté a které zůstávají tuhé.

Tekuté oleje:

Tuhé tuky:

7. Napište názvy rostlin, ze kterých se získávají následující potraviny.

kroupy	jáhly	krupice	mouka	vločky	popcorn	obilná káva

Jméno:

Pracovní list ke kapitole 4: **KLÍČE K BEZPEČNÉMU STRAVOVÁNÍ**

I. K nálezám/otravám z potravin patří například salmonelóza, kamylobakteriÓza, toxoplazmÓza, botulismus. Vyhledejte informace o příčinách jednoho z těchto onemocnění a zapište do tabulky

Onemocnění z potravy	Příčiny onemocnění
salmonelóza	
kamylobakteriÓza	
toxoplazmÓza	
botulismus	

2. Zdůvodněte, proč jsou níže uvedená tvrzení nesprávná.

Máslo, sýry, jogurty a maso skladujeme vždy ve spíži.

NE, protože ...

Ve sklepě skladujeme brambory, zeleninu, ovoce a mouku.

NE, protože ...

Potravinu vždy skladujeme v místnosti, kde je dostatek slunečního světla.

NE, protože ...

Na etiketách potravin není třeba sledovat datum použitelnosti „Spotřebujte do ...“.

NE, protože ...

Zmrazené výrobky necháme před jejich úpravou rozmrazit při pokojové teplotě.

NE, protože ...

3. Napište, proč se pro nás mohou stát zdravotně rizikovými několikrát ohřívání pokrmy.

4. Rozhodněte, zda popsané chování osob v níže uvedených situacích je bezpečné. Pokud ne, zdůvodněte, jak by se mělo chování osob změnit, aby bylo riziko nákazy nebo otravy ze stravy sníženo na minimum.

a) Honza si koupil na trhu jahody a hned po cestě domů je snědl.

b) Teta připravovala k obědu sekanou. Nevěděla, jestli směs syrového masa, vajec, housky a koření dost osolila, tak malý kousek ochutnala.

c) Maminka pekla Emě k narozeninám dort. Když připravovala krém, rozmíchala máslo s cukrem a přidala syrový žloutek a kakao.

d) Tereza k snídani připravila jahodovou marmeládu. Když otevřela víčko, objevila na povrchu šedou plíseň. Seškrábla ji lžičkou a vyhodila. Džem potom namazala na chléb.

e) Tatínek koupil dětem meloun. Požádal prodavačku ve stánku o nůž, hned meloun rozkrájel a rozdal dětem.

f) Jana pomáhala mamince s obědem. Na prkénku, kde maminka krájela syrové maso, nakrájela zeleninu na salát.

Jméno:

Pracovní listy ke kapitole 5: **NAKUPUJEME POTRAVINY A PŘIPRAVUJEME DOBROTY NA NÁŠ STŮL**

I. Napište, jaké informace můžete přečíst z etikety obalů následujících výrobků.



Chov v: **Slovensko**
 Porážka v: **Česká republika**
 Spotřebujte do: **05.05.2017**
 Šarže: **L 2016050201**
 Skladujte při teplotě **0 až +7°C**
 Hmotnost: **1320 g**

2. Doplňte, v kterých skladovacích prostorách můžeme při daných teplotách v domácnosti skladovat potraviny. Ke každému skladovacímu prostoru (spíž, sklep, chladnička, mraznička) uveďte alespoň čtyři druhy skladovaných potravin.

Teplota	Skladovací prostor	Skladované potraviny
15–20 °C		
8–12 °C		
5–7 °C		
-18 °C		

3. Uved'te, kam v chladničce uskladníte následující potraviny:

jogurt, syrová mrkev, chlazené kuřecí řízky, jahody, uzená makrela, kečup, pomerančová šťáva, vejce, tvrdý plátkový sýr, minerální voda v láhvi, hořčice, smažený kuřecí řízek, vaječná pomazánka, rohlík namazaný máslem a marmeládou ze snídane, ochucený tvaroh



1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

4. Napište, jaké zásady bychom měli dodržovat při uchovávání a ohřívání zbytků jídel.

Jméno:

5. Nákup nanečisto

Maminka požádala Aničku o pomoc s nákupem. Potraviny, které doma chybí, napsala na lísteček: mléko, jogurt, chléb, mouka, olej, balená voda.

V supermarketu Anička zjistila, že ze seznamu nepozná, které potravinářské výrobky má nakoupit. Aby něco nepopletla, rozhodla se, že zatím pro maminku připraví přehled, v jakých druzích lze požadované potraviny koupit.

Zajděte do blízkého supermarketu, zjistěte, v jakých druzích jsou jednotlivé potraviny nabízeny, a doplňte je do tabulky.

Potravina	druhy, které je možné koupit v obchodě
mléko	polotučné, ...
jogurt	
chléb	
mouka	
olej	
balená voda	

6. Projektový úkol

a) Společně rozhodněte o tématu projektového úkolu (např. „Svačina plná vitaminů“, „Vánoční inspirace“, „Dětský den“ apod.). Téma запиšte.

Naše téma	
-----------	--

b) S využitím odborných informačních zdrojů navrhnete tematicky zaměřené menu, které bude odpovídat zásadám správné výživy.

Při výběru pokrmů zvažte, aby jejich příprava byla v podmínkách výuky reálná.

Vybrané pokrmy doplňte do tabulky a svůj výběr stručně zdůvodněte.

Pokrmy	Zdůvodnění výběru

c) Vytvořte skupinky. Každá skupinka bude připravovat jeden pokrm v takovém množství, aby mohli ochutnat všichni zúčastnění.

Vyhledejte technologický postup pro přípravu zadaného pokrmu. Zapište potřebné množství surovin (přepočítané na požadovaný počet porcí) a postup přípravy.

Připravuji pokrm:	
Rozpis surovin	Postup přípravy

d) Potřebné potraviny nakupte a správně uložte.

e) Zopakujte si pravidla hygieny a ochrany zdraví při přípravě pokrmů.

Uveďte, které „klíče k bezpečnému stravování“ budete dodržovat:

f) S použitím vhodného kuchyňského vybavení a inventáře pokrmů v jednotlivých skupinkách připravte.

g) Upravte jídelní stoly a pokrmů servírujte ke společné konzumaci.

h) Diskutujte o průběhu přípravy i realizaci společného pohoštění. Napište, co nového jste se v projektovém úkolu naučili: