MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ

Řešení úloh k pracovnímu sešitu

Jíme zdravě a s chutí

pro žáky 4. a 5. ročníků ZŠ

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Tato řešení úloh jsou určena pro pedagogy, kteří ve výuce pracují s pracovním sešitem Jíme zdravě a s chutí pro žáky 4. a 5. ročníků ZŠ. Tento pracovní sešit je k dispozici na webových stránkách: **www.viscojis.cz/teens** v sekci **„Stáhni si“**.

Ilustrace: GRIFART, spol. s r.o.

Fotografie z www.shutterstock.com:
Africa Studio (5); Tom Burlison (6); Ermolaev Alexander, Dean Drobot, SpeedKingz (7); Quang Ho, Kovaleva_Ka, Volosina, CWIS, Seregam, Asier Romero, virtu studio, natali_ploskaya (9); neung_pongsak, Sarah Marchant, Dionisvera, Peter Polak (10); fotoearl, Andrey Eremin, Kostiantyn Fastov, Anna Kucherova, Nattika, Grandiflora, R McKown, Yellow Cat, Artem Kutsenko, monticello, D_M, Binh Thanh Bui, phstudio, nortongo, Tanya Kart, Egor Rodynchenko, Nik Merkulov, Boonchuay1970, topseller (11); Subbotina Anna, Boonchuay1970, Max Lashcheuski, Maks Narodenko, Kyselova Inna (13); Hong Vo, Stella Photography, Michal Zduniak, Tim UR, wk1003mike, Rtstudio, O.Bellini, George3973 (14); Studioimagen73, spaxiax, Dan Kosmayer, maradon 333, n7atal7i, Africa Studio (16); Africa Studio (17); sasimoto (18); Syda Productions (21); jultud, Valentina Proskurina (22); shutterstock_316334027 (24); Nadya Nadal, MvanCaspel (25)

Řešení úloh k pracovnímu sešitu Jíme zdravě a s chutí pro žáky 4. a 5. ročníků 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**

ISBN 978-80-7434-690-3

Praha 2023

1. vydání

Obsah

Kapitola 1: Co je dobré vědět o výživě a stravování 5
Kapitola 2: O původu potravin 9
Kapitola 3: O správném jídelníčku 16
Kapitola 4: O nakupování 21
Kapitola 5: Jak si správně sestavit jídelníček 24
Příloha: Hrací kartičky 27

Ikony používané v učebnici:

písemný úkol

hra

Poznámky:

Kapitola 1: **CO JE DOBRÉ VĚDĚT O VÝŽIVĚ A STRAVOVÁNÍ**

Příjem potravy je jednou ze základních lidských potřeb.

Strava nám poskytuje látky, které naše tělo potřebuje pro správný růst a vývoj, pohyb a udržení dobrého zdravotního stavu. Tyto látky nazýváme živiny. Živiny získáváme z potravin a nápojů. Některé potraviny a nápoje obsahují hodně tuků, jiné hodně cukrů, některé jsou bohaté na vitaminy a minerální látky.

Vitamin C je nezbytný pro náš růst a vývoj. Chrání nás před nemocemi srdce a cév, zvyšuje obranyschopnost organismu, pomáhá při hojení ran, zvyšuje využívání železa z potravy. Je široce zastoupen v čerstvém ovoci a zelenině nebo i v kysaném zelí. V živočišných potravinách je přítomen jen ve velmi malém množství.

Prohlédni si následující seznam potravin a zakroužkuj ty z nich, které jsou dobrým zdrojem vitaminu C.

JAHODY

KUŘECÍ MASO

POMERANČ

PAPRIKA

TĚSTOVINY

OLIVOVÝ OLEJ

ŠUNKA

ČOČKA

CITRÓN

SÝR

KYSANÉ ZELÍ

CHLÉB

RYBÍZ

Během dlouhých plaveb po moři trpívali námořníci závažným onemocněním nazývaným **kurděje**. Nemoc se projevovala únavou, nechutí k jídlu, krvácením, vypadáváním zubů a častými infekčními nemocemi.

Která živina námořníkům ve stravě chyběla?

Vitamin C

Co by námořníkům pomohlo jako ochrana proti kurdějím?

Námořníci s sebou na dlouhé plavby vozili například semena obilovin či řeřichy, která nechávali na palubě klíčit a klíčky potom konzumovali. Klíčky obsahují vitamin C a byly tak dobrou prevencí kurdějí. Další potravinou obsahující vitamin C, kterou bylo možné na lodi uskladnit, aniž by se zkazila, bylo kysané zelí.

To, co člověk jí, kolik, kde a jak, je výsledkem jeho rozhodnutí.

V dětském věku máme omezené možnosti výběru potravin, odpovědnost za složení jídelníčku přebírá naše okolí – rodiče, prarodiče, mateřská škola aj. Někdy však máme možnost si vybrat, co budeme jíst a pít.

Podívej se na příklady snídaní. Zeleně zakroužkuj ty z nich, které odpovídají zásadám správného stravování a červeně snídaně, kterým bychom se měli vyhýbat.

A z ovesná kaše (vločky s mlékem) se semínky a rozinkami, neslazený mátový čaj

B č smažené vdolečky s marmeládou a šlehačkou, horká čokoláda

C z chléb s vejcem, plátkovým sýrem a červenou paprikou, voda s citronovou šťávou

D z bílý jogurt s domácí marmeládou, neslazený šípkový čaj

E z celozrnný sendvič s libovou šunkou a tvarohovou pomazánkou, list salátu, mléko

F č karamelový pudink s piškoty, přelitý malinovým sirupem, citronáda s cukrem

Reklamy ovlivňují naše stravovací návyky více, než si myslíme. Lákají nás ke konzumaci nevhodných potravin a nápojů, které často propagují jako zdravé. Cílem těchto reklam je prodej výrobků, nikoli starost o naše zdraví.

Vyhledej jednu reklamu zaměřenou na potravinu (nebo nápoj) nevhodnou pro děti a krátce ji popiš:

Žáci si mohou vybrat jakoukoli reklamu, která je nevhodná, například vysokým obsahem přidaných cukrů (limonády, slazené mléčné deserty, sladkosti, čokolády, sladké snídaňové cereálie aj.), kuchyňské soli (některé salámy, sýry, instantní polévky a omáčky aj.), povzbuzujících látek (některé druhy kolových nápojů, energetické nápoje) atd.

Odpověz na následující otázky:

Čím tě reklama upoutala?

Cílem této otázky je, aby si žáci uvědomili, že ne všechny informace uváděné v reklamách jsou vždy pravdivé. Někdy reklama informuje pouze o výhodách dané potraviny, např. „obsahuje vápník důležitý pro růst a vývoj dětí“, ale již neuvede, že výrobek obsahuje jen nepodstatné množství živiny a že naopak obsahuje také nežádoucí složky, které pouze zvyšují atraktivitu výrobku (chuť, barva, vůně), ale zdraví neprospívají a v dlouhodobém horizontu škodí. Reklama často upoutá hudbou, sloganem, vyzývá k příslušnosti k určitě skupině osob (teenageři…).

Koupil by sis výrobek na základě reklamy?

Žáci uvedou důvod jejich odpovědi.

Prohlédni si fotografie. Vidíš nějaká rizika, chyby, nebo naopak příklad správného přístupu ke stravování? Svá zjištění zapiš.

(+) vhodně složená svačina s čerstvou zeleninou, nápojem (předpokladem je, že se jedná o vhodný druh – neochucené mléko, neslazený čaj apod.)

(-) dívka současně svačí a pracuje, nevyhradila si čas a prostor pro konzumaci jídla

(+) svačina s mléčným výrobkem a ovocem

(+) děti jí společně u stolu

(-) koncentrovaný ovocný nápoj/ limonáda – vysoký obsah (přidaných) cukrů, energie a v případě 100% ovocné šťávy („džus“) také vysoký obsah ovocných kyselin (riziko poškození zubní skloviny)

(-) děti současně svačí a sledují tablet a nemají prostor pro společně strávený čas, sdílení zážitků apod.

(+) rodina jí společně, příjemná atmosféra

(-) pokrm rychlého občerstvení s nízkou nutriční hodnotou

(-) chybí vhodný nápoj

(-) rodina současně jí a sleduje televizi (ovladač v ruce otce), nemají prostor pro společně strávený čas, sdílení zážitků apod.

(+) žáci obědvají společně u stolu

(+) příjemná atmosféra

(+) vhodná skladba jídla (těstoviny, zelenina, nápoj)

Zaznamenej do tabulky všechny potraviny a nápoje, které jsi včera snědl/a a vypil/a.

Můj jídelníček ze dne: *24. 3. 2022*		
Hlavní jídla dne	Co jsem včera snědl/a	Co jsem včera vypil/a
Snídaně	*rohlík s máslem a marmeládou*	*mléko s kakaem a cukrem*
Dopolední svačina	*chléb s máslem, sýr*	
Oběd	*těstoviny s masem*	*slazený čaj*
Odpolední svačina	*bábovka, hruška*	*voda se sirupem*
Večeře	*toustový chléb s máslem, salám*	*limonáda*
Po večeři	*sušenky*	

Skvělé! K tvému jídelníčku se vrátíme v poslední kapitole.

Kapitola 2: **O PŮVODU POTRAVIN**

Potraviny, které jíme, pocházejí z rostlin a ze zvířat. Mezi základní rostlinné potraviny patří **obiloviny, luštěniny, ovoce a zelenina, ořechy a semena**. Z živočichů získáváme pro naši výživu zejména **maso, vnitřnosti, mléko a vejce**.

OBILOVINY jsou jednou ze základních složek lidské výživy již od pradávna. Obilná zrna se konzumují celá (např. kroupy) nebo rozemletá (např. mouka). Mezi základní obiloviny řadíme pšenici, ječmen, žito, oves, kukuřici a rýži.

Obiloviny jsou nazývány také **cereálie**. Cereální kaše je tedy obilná kaše.

Na obrázcích jsou vyobrazeny různé druhy obilovin. Zapiš k obrázkům správné druhy: pšenice, ječmen, žito, oves, kukuřice.

ječmen

kukuřice

oves

pšenice

žito

Co se vyrábí z obilovin? Vylušti přesmyčky a do rámečku zapiš správnou odpověď .

omauk – *mouka*

klovyč – *vločky*

cbéhl – *chléb*

vytistoně – *těstoviny*

Uveď alespoň 3 další potravinové výrobky, které se vyrábí z obilovin:

Cous-cous, bulgur, granola, müsli tyčinky, cereální snídaňové směsi, burizony, rýžové vločky, kroupy aj.

LUŠTĚNINY jsou jedlé plody rostlin, které tvoří lusky. Zralá sušená semena lusků používáme k přípravě pokrmů. U nás se konzumuje např. hrách, čočka, fazole, sója a cizrna.

Pokud sklidíme lusky ještě nezralé, nejedná se o luštěniny, ale o zeleninu.

Prohlédni si následující obrázky potravin. Zapiš jejich názvy a uveď, zda se jedná o zeleninu nebo luštěninu (zelené fazolky, zelený hrášek, hrách, fazole).

	Název potraviny	Zelenina nebo luštěnina?
	zelené fazolky	*zelenina*
	hrách	*luštěnina*
	zelený hrášek	*zelenina*
	fazole	*luštěnina*

Luštěnina je označení pro semena luskovin (rostlin), které patří do čeledi bobovitých (Fabaceae).

Výjimkou jsou zelené fazolky, u kterých konzumujeme celé lusky, můžeme tedy říci, že se konzumují jako zelenina. Zelený (mladý) hrášek označujeme jako zeleninu, nicméně hrách jako luštěninu. Jedná se tedy o stejná semena, u kterých ale zrání mění jejich charakter a nutriční profil. Zelenina oproti luštěninám obsahuje více vitaminů, kdežto luštěniny jsou bohatší co do obsahu bílkovin.

OVOCE A ZELENINA jsou zásadní součástí naší výživy. Jsou pro nás bohatým zdrojem vitaminů, minerálních látek, vlákniny a také vody. Ovoce obsahuje, na rozdíl od většiny druhů zeleniny, jednoduché cukry a chutná sladce.

Přiřaď k obrázkům správné číslo z níže uvedeného seznamu zeleniny:

1. špenát	*2. brokolice*	*3. mrkev*	*4. cibule*	*5. cuketa*
6. petržel	*7. květák*	*8. zelí*	*9. celer*	*10. dýně*
11. rukola	*12. česnek*	*13. okurka*	*14. pórek*	*15. paprika*
16. ředkvička	*17. kedlubna*	*18. pažitka*	*19. řepa*	*20. hlávkový salát*

17.

5.

14.

19.

3.

11.

15.

4.

12.

8.

9.

1.

13.

18.

6.

7.

16.

2.

20.

10.

Zeleninu dělíme do několika druhů podle toho, kterou část rostliny konzumujeme. Ke každému druhu zeleniny uvedenému níže napiš alespoň 3 zástupce:

košťálová: *červené a bílé zelí, květák, brokolice, kapusta, růžičková kapusta*

kořenová: *celer, křen, mrkev, pastinák, petržel (kořen), ředkev, ředkvička*

listová: *špenát, salát hlávkový, salát ledový, salát polníček, rukola*

plodová: *paprika, rajče, lilek, cuketa, dýně, okurka*

cibulová: *cibule, česnek, pór, pažitka*

V obchodech můžeme dnes najít různé cizokrajné druhy ovoce. Přečti si pozorně následující text a doplň k obrázkům v tabulce názvy ovoce a způsob jejich konzumace.

Granátové jablko – nejlepší způsob konzumace je za syrova: jablko rozkrojíme a lžičkou vybíráme šťavnatá jadérka. Dužina je šťavnatá a sladkokyselá, někoho může odradit právě velké množství semínek.

Kaki – chutná nejlépe hodně zralé. Můžeme jíst lžičkou jen dužinu i se slupkou. Chutná opravdu báječně – má sladkou, osvěžující chuť, připomíná směs meruňky, broskve, možná trochu i hrušky.

Liči čínské – konzumujeme dužinu, bez pecky a bez slupky. Má sladkou chuť, je šťavnaté a jemné, může připomínat kompotované mandarinky. Dužina se dá dobře vyloupnout i vypeckovat.

Mango – jí se pouze dužina, slupka a pecka se před konzumací odstraní, je nejedlá. Dužina manga je velmi aromatická, sladká a šťavnatá, směrem k jádru je vláknitější.

Nashi [čti: naši] – konzumuje se stejně jako hruška nebo jablko, dužina i se slupkou. Chutná podobně jako hruška, ale je trochu svěžejší a nakyslejší, je šťavnaté, křupavé.

	Název ovoce	Způsob konzumace
	liči	*konzumujeme pouze dužinu, syrovou*
	nashi	*konzumujeme dužinu i se slupkou, syrovou*
	granátové jablko	*konzumujeme jadérka s dužinou, syrová*
	mango	*konzumujeme pouze dužinu, syrovou*
	kaki	*konzumujeme dužinu i se slupkou, syrovou*

Nezapomněli jste, že před konzumací je nezbytné ovoce omýt?

Vyjmenuj alespoň 5 druhů ovoce, které se pěstuje u nás:

Jablka, hrušky, třešně, višně, švestky, meruňky, rybíz, borůvky, maliny, jahody aj.

OŘECHY A SEMENA patří mezi velmi výživné složky naší stravy a jsou bohatým zdrojem mnoha živin, zejména olejů. Konzumujeme je buď přímo, nebo z nich získáváme rostlinné oleje.

Prohlédni si následující obrázky ořechů a zapiš k nim správný název ze seznamu: mandle, piniové, arašídy, vlašské, pistácie, kešu, para ořechy, lískové

arašídy

mandle

vlašské ořechy

lískové ořechy

pistácie

para ořechy

piniové oříšky

kešu

MLÉKO pochází z mléčné žlázy savců. U nás konzumujeme především kravské mléko, méně často kozí a ovčí.V jiných zemích se zpracovává také kobylí, velbloudí, buvolí či oslí mléko. Z mléka se vyrábí **mléčné výrobky**.

Které potraviny se vyrábí z mléka? Uveď alespoň 5.

Jogurty, sýry, máslo, smetana sladká i zakysaná, sušené a zahuštěné mléko, různé druhy zakysaných mléčných nápojů aj.

MASO pochází ze zvířat. Jedná se o kosterní svalovinu různých druhů jatečných zvířat, drůbeže, ryb, lovné zvěře.

Které druhy zvířat lidé chovají na maso?
Zapiš ke každé skupině alespoň 3 druhy.

Jatečná zvířata: *skot (býk, kráva, tele), prase (kanec, prasnice, sele), koza (kozel, kůzle), ovce (beran, jehně) aj.*

Drůbež: *kur domácí (kohout, slepice, kuře), krůta, perlička, husa, kachna aj.*

Ryby: *mořské (štika, tuňák, treska, mečoun aj.) a sladkovodní druhy (kapr, pstruh, siven, lín, úhoř aj.) - pozn. ryby jsou produktem rybolovu nebo chovu.*

Lovná zvěř: *jelen, srnec, daněk, muflon, prase divoké, zajíc, králík divoký, bažant aj.*

Vystřihni si kartičky s názvy potravin ze stránky na konci sešitu. Kartičky dej na hromádku tak, aby text nebyl vidět. Ve skupině 3–4 hráčů se střídejte v házení kostkou. Hráč, který je na řadě, hodí kostkou, otočí kartičku, která je nahoře a podle čísla odpoví na otázku.

	mouka
1. Popiš	*pšeničná mouka hladká: jemný bílý prášek - rozemletá vnitřní část pšeničné obilky*
2. Porovnej	*pšeničná mouka hladká: podobá se cukru moučka sypkostí a barvou, liší se od něj chutí, vlastnostmi (přidáním vody vzniká těsto) a použitím*
3. Zařaď	*potravina rostlinného původu, mlýnský výrobek*
4. Vybav si	*např.: prášek, pytlík mouky, pečení cukroví, babička, obchod apod.*
5. Analyzuj	*mouka vzniká mletím obilného zrna (obilky)*
6. Aplikuj	*výroba těsta na pečení chleba a jiného pečiva, výroba těstovin, knedlíků apod.*

Kapitola 3: **O SPRÁVNÉM JÍDELNÍČKU**

Jídelníček každého z nás by měl být pestrý a složený z kvalitních potravin a nápojů, které nám poskytují všechny potřebné živiny v optimálním množství. Neměly by v něm chybět kvalitní **obiloviny, luštěniny, ovoce, zelenina, ořechy a semínka, mléčné výrobky, maso, ryby a vejce**. A také dostatečné množství **tekutin**.

Potraviny, které obsahují **velké množství soli, cukru, nevhodných tuků a bílé mouky do našeho jídelníčku nepatří**.

Prohlédněte si následující potraviny. Ke každé napište, proč není vhodná pro běžnou konzumaci.

klobásy:
až na některé výjimky vysoký obsah soli, tuků, někdy i nevhodné přísady

bramborové lupínky:
vysoký obsah soli, tuků a energie

bílý toustový chléb:
jedná se o pečivo z bílé (nízko vymleté) mouky, která má nízkou nutriční hodnotu – nízký obsah vlákniny, vitaminů a min. látek

kolový nápoj:
vysoký obsah přidaných cukrů a energie, obsahuje povzbuzující látku kofein, některé také kyselinu fosforečnou (zvyšuje spolu s cukry riziko zubního kazu)

Není maso jako maso

≠

Uzeniny a tučné druhy masa našemu zdraví neprospívají. Jejich konzumaci bychom měli co nejvíce omezit. Přednost dáváme raději libovému masu, převážně drůbežímu a občas můžeme zařadit i telecí, hovězí či vepřové. Mořské i sladkovodní ryby můžeme jíst i tučné, protože rybí tuk je na rozdíl od tuku teplokrevných zvířat zdraví prospěšný.

*Maminka si napsala seznam potravin, půjde nakupovat. Na volné řádky zapiš, které potraviny **vyrobené z masa**, chce koupit:*
jogurt, salám, těstoviny, květák, pomerančová šťáva, šunka, klobása, houska, mražený hrášek, párek, jablka, petrželka, slanina, máslo, vepřová konzerva, tavený sýr

salám, šunka, klobása, párek, slanina, vepřová konzerva

V roce 2015 byly **uzeniny zařazeny na seznam rakovinotvorných činitelů**. Jedná se například o uzené maso, párky, klobásy a salámy. Jejich pravidelná konzumace zvyšuje u lidí riziko rakoviny tlustého střeva. Platí zde pravidlo: „čím méně, tím lépe“.

Sůl nad zlato?

Kuchyňská sůl slouží k ochucování pokrmů a prodloužení trvanlivosti potravin, ale je i zdrojem látek nezbytných pro činnost našeho organismu. Ve vyšších dávkách nám však škodí. Za bezpečnou, zdraví neškodnou dávku, je považováno **5 g soli denně**, což je přibližně jedna čajová lžička.

Vyhledej na etiketách výrobků, kolik soli obsahuje 100 g níže uvedených potravin. Ke každé potravině dopiš výrobce a přesný název výrobku, z jehož etikety jsi údaj o množství soli vyčetl/a.

Potravina	Přesný název výrobku	Výrobce/dovozce	Množství soli ve 100 g výrobku
salám	*Chotěšovský salám*	*Masné závody MaSo, a.s.*	*2,8 g*
šunka			
párek			
tvrdý sýr			
pizza			
smažené bramborové lupínky (chipsy)			

Cukr, cukr a zase cukr

Cukr je nedílnou součástí našeho jídelníčku již celá staletí. Získáváme ho z cukrové řepy nebo cukrové třtiny a používáme jej jako sladidlo, ale také k prodloužení trvanlivosti.

U nás je spotřeba cukru velmi vysoká, většinu sníme v potravinách a nápojích, které si kupujeme v obchodech.

Nadbytečný příjem cukrů znamená riziko pro vznik nejen zubního kazu, ale také nadváhy a obezity s následnými komplikacemi, jako jsou nemoci srdce, plic, páteře a kloubů.

Po dobu dvou minut piš všechno, co tě napadne, když se řekne: cukr.
Ve dvojici si přečtěte, co jste napsali. Diskutujte o vašem zápisu.

Pozn.: Diskuze by se měla zaměřit na uvědomění si svého vztahu k cukru a obecně sladké chuti. Jaké pocity konzumace cukru vyvolává – positivní nebo negativní, např. pocit viny? Ve kterých situacích je nejčastěji chuť na sladké? Jak významnou roli hraje cukr v našem životě? Úkol je možné spojit s např. výzvou „Den bez sladkostí a sladkých nápojů“ nebo projektem na téma „Cukr v potravinách“.

Do mnoha potravin a nápojů se při jejich výrobě přidává cukr. A to nejen do sladkostí a sladkých nápojů, ale také do pečiva, müsli směsí, kečupu aj. Vyšší příjem přidaných cukrů zvyšuje u dětí a dospívajících riziko srdečně-cévních onemocnění.

Jedna kostka cukru obsahuje 5 g cukru. Zapiš do tabulky, kolik kostek cukru obsahuje 1 porce potravin:

Potravina	Množství cukru ve 100 g	1 porce	Počet kostek cukru v 1 porci
kečup	19 g	20 g	*cca ¾ kostky (3,8 g cukru)*
marmeláda	47 g	20 g	*cca 1 ¾ kostky (9,4 g cukru)*
kukuřičné lupínky	9 g	30 g	*cca ½ kostky (2,7 g cukru)*
snídaňové cereální kuličky	27 g	30 g	*cca 1 ⅔ (kostky 8,1 g cukru)*
kolový nápoj	11 g	250 g	*5 ½ kostky (27,5 g cukru)*
dražé (bonbón)	95 g	20 g	*cca 4 kostky (19 g cukru)*

Pozn.: Výpočet lze zjednodušit zaokrouhlením na celé kostky.

Děti by měly konzumovat **ne více než 25 g přidaných cukrů denně**, to je max. 5 kostek cukru.

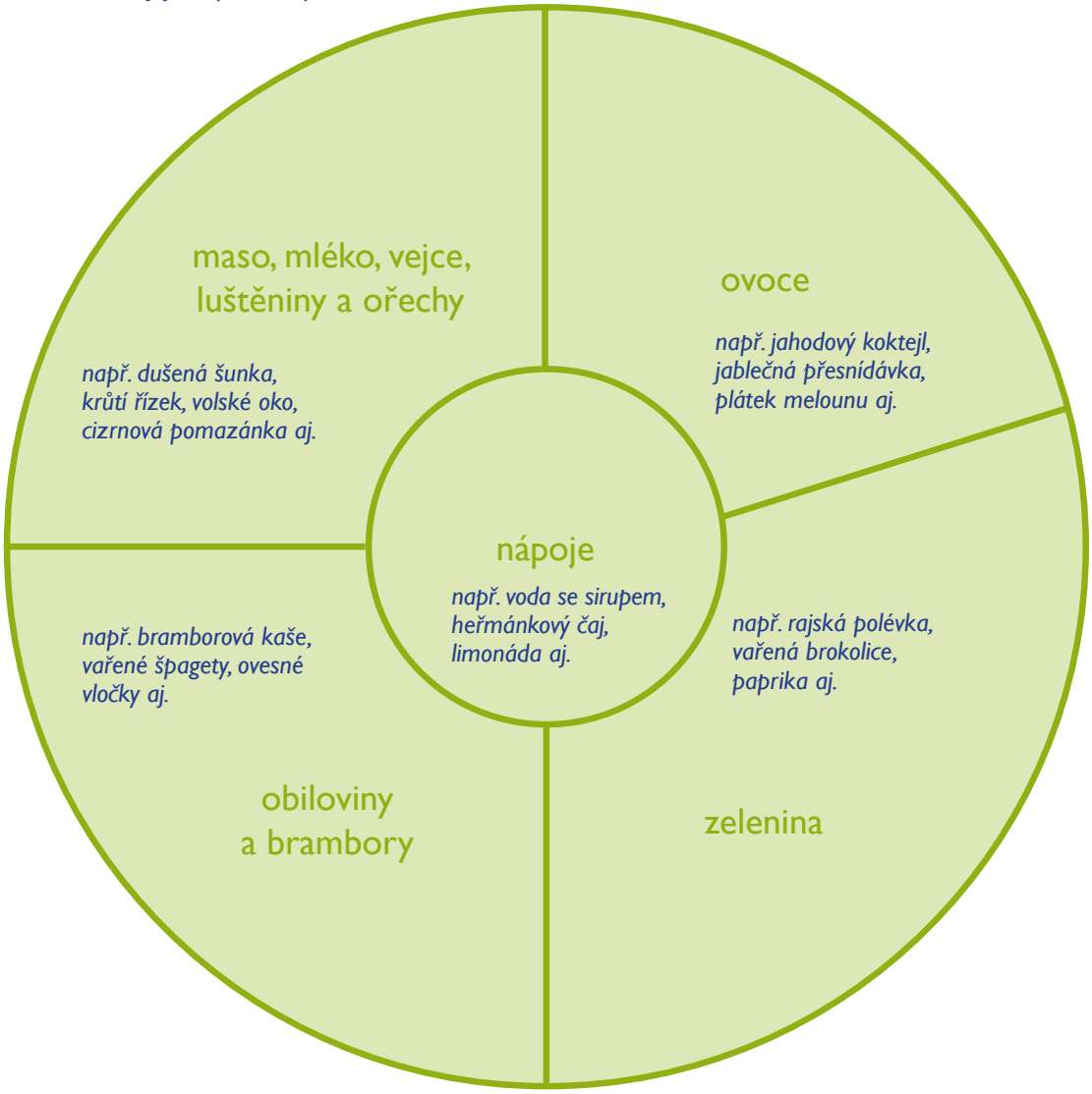
Jak postupovat při sestavování jídelníčku

Odborníci navrhují různé grafické pomůcky, které nám usnadňují sestavit zdravý jídelníček tak, aby obsahoval potraviny a nápoje, které našemu zdraví prospívají a které nám dodají všechny důležité živiny v množství, které potřebujeme. Mezi nejznámější patří **výživové/potravinové pyramidy a talíře**.

Na obrázku je schéma talíře, který je rozdělen na několik výsečí s označením jednotlivých skupin potravin. Prostřední pole patří nápojům. Celkově tedy talíř znázorňuje, z jakých potravin a nápojů by měla být složena naše strava v průběhu jednoho dne.

Do každé části talíře napište (nebo nakreslete) alespoň pět potravin, které sem patří.

Pozn.: Vyzvěte žáky, aby zapsali konkrétní potravinové výrobky, které konzumují. Následně mohou ve dvojicích nebo ve skupinkách diskutovat o jejich významu pro zdraví.



Jakou část talíře by měla tvořit zelenina a ovoce?

Polovinu talíře.

Přečti si následující tři příběhy. Všechny mají společné téma – rodinná večeře. Zamysli se nad způsobem stravování v jednotlivých rodinách. Pod každý příběh zapiš, co z příběhu odpovídá a co ne zásadám správné výživy a navrhni změnu.

Večeře u Jirky

Kolem šesté hodiny se pravidelně schází k večeři celá rodina. Rodiče si na tomto rituálu velmi zakládají a nikdo nesmí chybět. Na sporáku jsou na všech plotýnkách hrnce a v nich několik druhů jídel: rýže, plněné paprikové lusky, rajčatová omáčka. Na stole je ještě připravené rozkrájené jablko a hruška jako zákusek. Starší sestra Hanka vyrobila domácí citronovou limonádu. Společně si užívají večeři a povídají si, co dnes zažili.

Odpovídá zásadám správné výživy: *Společná večeře v rodinném kruhu je správně načasovaná, správná skladba večeře (zelenina, maso, obilovina, čerstvé ovoce jako zákusek) a vhodný nápoj (za předpokladu, že je neslazený), pomoc rodičům při přípravě večeře, společné sdílení prožitého dne.*

Neodpovídá zásadám správné výživy: *-*

Návrh změny: *-*

Večeře u Amálky

V devět večer konečně máma, táta a Amálka usedli ke společné večeři. Na stole voní smažený řízek a hranolky z friťáku. Starší bratr Honza zrovna přichází domů z tréninku, hodil tašku na židli a rychle přisedl k ostatním. Táta ještě vstává a vytahuje z chladničky velkou láhev koly. Pitný režim je důležitý. Všichni se spokojeně pouští do jídla a dívají se společně na televizi.

Odpovídá zásadám správné výživy: *Rodina večeří společně.*

Neodpovídá zásadám správné výživy: *Nevhodná úprava a složení stravy (smažené potraviny, bez zeleniny), nevhodný nápoj (kolový) pro obsah přidaných cukrů, kofeinu (látka s povzbuzujícími účinky) a kyselin (např. kyselina fosforečná zvyšuje riziko vzniku zubního kazu). Pozdní konzumace stravy a sledování televize při jídle, není zde prostor pro společně strávený čas.*

Návrh změny: *Změna složení potravin a nápojů, trávit čas při jídle bez televize a podobných činností, usednout k večeři dříve (ne později než cca 2 h před spaním).*

Večeře u Bětky

Členové rodiny přichází domů různě. Někdo ve čtyři, někdo až v osm. Společně nevečeří. Jídlo si bere každý tehdy, když má hlad. Na dnešní večer maminka nakoupila v supermarketu párky, hořčici, chleba a rohlíky. Pečivo je z rozmražených polotovarů a musí se proto dnes sníst, zítra už nebude dobré. Kdo chce, párek si ohřeje. Sladké limonády s ovocnou příchutí jsou připraveny na stole.

Odpovídá zásadám správné výživy: *-*

Neodpovídá zásadám správné výživy: *Nevhodné složení stravy (uzeniny, bez zeleniny), nevhodný nápoj pro obsah přidaných cukrů. Konzumace stravy probíhá odděleně, každý člen rodiny jí sám, není zde prostor pro společně strávený čas. Čas večeře není nijak stanoven, může být příliš pozdě večer.*

Návrh změny: *Změna složení potravin a nápojů, stanovit rituál večeře: ve vhodný čas se sejít ke stolu, každý pomáhá.*

Vytvořte malé skupinky a společně diskutujte o způsobu stravování v jednotlivých rodinách. Seznamte se navzájem se svými návrhy na změnu.

Kapitola 4: **O NAKUPOVÁNÍ**

Když nakupujeme potraviny, měli bychom věnovat pozornost především jejich kvalitě a složení, čerstvosti a uskladnění. Kontrolujeme neporušenost obalu, všímáme si informací na etiketě, místa a způsobu uskladnění a celkové čistoty obchodu. Nakoupené potraviny co nejdříve dopravíme domů a vhodně uskladníme dle pokynů výrobce.

Co se dozvíme z obalu potravin

Obal nejen chrání potravinu před znehodnocením, ale zároveň je zdrojem mnoha důležitých informací. Na etiketách potravinářských výrobků je uvedeno mnoho důležitých informací.

Vyber si některý z těchto balených potravinářských výrobků a do tabulky doplň údaje, které jsi vyčetl/a z etikety: jogurt, šunka, směs müsli/snídaňové cereálie.

Údaje na etiketě	
název potraviny:	*Jogurt smetanový jahodový*
výrobce/dovozce:	*Milkea, a.s.*
země původu:	*Česká republika*
množství (objem/hmotnost):	*150 g*
datum spotřeby/minimální trvanlivosti:	*12.12.2023*
způsob skladování:	*Skladujte při teplotě 2–8°C. Po otevření ihned spotřebujte.*
složení:	*mléko, ochucující složka 18% (cukr, jahody, glukózový sirup), sušené mléko, jogurtová kultura*

Který další údaj jsi z etikety vyčetl/a? Zapiš.

Např. výživové údaje.

Bílé nebo celozrnné?

≠

Celozrnná mouka vzniká pomletím celého zrna obilí včetně jeho obalů (tak zvaných otrub) a klíčku. Výrobky z celozrnné mouky jsou bohaté na vlákninu, vitaminy i minerální látky. Pro mnoho lidí jsou chutnější výrobky z **bílé mouky**, která však obsahuje zejména škroby a jen málo živin původně obsažených v zrnu. Proto bychom měli dávat přednost celozrnným výrobkům.

Uveď alespoň 6 výrobků z celozrnné a 6 výrobků z bílé mouky.

Mezi celozrnné výrobky patří:	Mezi výrobky z bílé mouky patří:
Celozrnný chléb, *celozrnný rohlík,* *celozrnné těstoviny,* *ovesné vločky,* *rýže natural,* *celozrnné sušenky aj.*	*Obyčejný „bílý“ rohlík,* *kmínový chléb,* *knedlíky z bílé mouky,* *extrudované obilné výrobky (např. kukuřičné lupínky, rýžový chlebíček, obilné kuličky),* *loupaná rýže (běžná bílá),* *běžné těstoviny z bílé mouky aj.*

Jako celozrnný může být označen pouze ten pekařský výrobek, který obsahuje nejméně 80 % celozrnné mouky. Co výrobek obsahuje, zjistíme u balených výrobků z údajů na etiketě. U nebalených potravin je to jinak, u nich informaci o složení nenajdeme, a proto je třeba se zeptat přímo v prodejně.

Není potravina již prošlá?

Jako kupující bychom si měli vždy všímat označení, které informuje o trvanlivosti potravin. Trvanlivost potravin, které se rychle kazí, se uvádí slovy „Spotřebujte do“, u potravin nepodléhajících rychlé zkáze se používá označení „Minimální trvanlivost“.

Vyhledej 5 výrobků, na nichž je uvedeno „Spotřebujte do“ a 5, na kterých je označení „Minimální trvanlivost“.

Spotřebujte do:	Minimální trvanlivost:
potraviny, které velmi rychle podléhají zkáze, např. jogurty, čerstvé mléko, chlazené maso a ryby, hotové výrobky studené kuchyně (obložené bagety, hotové saláty aj.) apod.	*těstoviny, rýže, ovesné vločky, mouky, zavařeniny, konzervy, některé nápoje, máslo, trvanlivé mléko aj.*

Některé potraviny nemusí být označeny datem použitelnosti („Spotřebujte do“) ani datem minimální trvanlivosti. Jsou to například: čerstvé ovoce a zelenina, konzumní brambory, kvasný ocet, běžné pečivo určené ke spotřebě do 24 hodin po výrobě, cukr (kromě cukru moučka).

K jednotlivým skupinám potravin napiš alespoň tři výrobky, které se z nich vyrábí a které máš rád/a.

Ovoce a zelenina:	např.: *ovocné šťávy, marmeláda, borůvkové knedlíky, ovocná dřeň apod.*
Mléko a mléčné výrobky:	
Obiloviny a luštěniny:	
Maso a masné výrobky:	
Sladkosti a cukrovinky:	

Diskutujte ve dvojici:

Proč tě napadly právě tyto výrobky?

Jíš je často?

Jsou tyto potraviny vhodné ke každodenní konzumaci?

Diskutujte ve dvojici: *diskuze o potravinách, které žáci uvedli – převažují zdravé výrobky nebo výrobky s vyšším obsahem cukru, soli, tuků? Jaký je důvod oblíbenosti uvedených potravin (chuť, spojení s příjemným zážitkem…)? Jak často je žáci konzumují a jsou jimi uvedené potraviny vhodné ke každodenní konzumaci?*

Kapitola 5: **JAK SI SPRÁVNĚ SESTAVIT JÍDELNÍČEK**

Způsob stravování během dne, tedy co a v jakém množství jíme, jak svou stravu dělíme během dne do jednotlivých denních jídel, kde se stravujeme apod., nazýváme **stravovací režim**.

Z následujících tvrzení zaškrtni ta, která jsou součástí správného stravovacího režimu, a doplň další 3:

✓	vydatná snídaně
✓	sklenice vody několikrát denně
	konzumace stravy u televize
✓	večeře u stolu s rodinou
	dvojitá večeře v 10 hodin večer
	vynechání oběda
	vynechání snídaně
	popíjení 100% ovocných šťáv jako náhrada čerstvého ovoce
✓	5x denně ovoce a zelenina
✓	*přiměřené porce (nepřejídat se)*
✓	*pravidelná strava několikrát denně*
✓	*konzumace stravy beze spěchu, v klidném prostředí*
✓	*2-3x týdně luštěninový pokrm*
✓	*preference celozrnných obilovin*

Svačina do školy

Svačina je důležitou součástí našeho jídelníčku a neměli bychom ji zanedbávat. Její vynechávání přispívá k únavě a špatnému soustředění ve škole, nedostatek tekutin může způsobit i bolesti hlavy.

Z následujících potravin a nápojů přeškrtni ty, které by rozhodně neměly být součástí svačiny.

hroznové víno	~~salám~~
~~kobliha s marmeládou~~	jablko
mandarinka	~~čokoládová tyčinka~~
rajče	celozrnný chléb
~~piškoty~~	mrkev
tvrdý sýr	~~čokoládový pudink~~
libová šunka	~~rýžový chlebíček s jogurtovou polevou~~
tvarohová pomazánka	~~pytlík bonbónů~~
neperlivá voda	~~limonáda~~
jogurtový nápoj	~~neředěný džus~~

Uvedené potraviny by neměly být pravidelnou součástí svačiny, protože obsahují velké množství tuků nebo přidaných cukrů, v případě neředěného džusu také ovocných kyselin (riziko poškození zubní skloviny při častém pití). Tuk obsažený v salámech je bohatý na nasycené mastné kyseliny, které není vhodné konzumovat ve vyšším množství pro riziko vzniku např. srdečně-cévních nemocí v pozdějším věku, navíc se jedná o uzeninu s vyšším obsahem soli a často nevhodnými přídatnými látkami. Občasné zpestření svačiny těmito potravinami je v pořádku, nesmí být však pravidlem.

Prohlédni si pozorně následující obrázky školních svačin. Zakroužkuj ty, které splňují zásady správné výživy a přeškrtni ty, které je nesplňují. Svou volbu zdůvodni na řádky vedle obrázku.

Svačina obsahuje koblihy s cukrovou polevou, které mají vysoký obsah energie z přidaných cukrů i tuků (kvalita záleží na použitém tuku), celkově mají nízkou nutriční hodnotu. Nápoj je buď 100% neředěná ovocná šťáva (vysoký obsah energie a ovocných kyselin), nebo se jedná o slazený ovocný nápoj či limonádu, který je nevhodný pro vysoký obsah přidaných cukrů a nízkou nutriční hodnotu. Vhodné je pouze doplnění svačiny čerstvým ovocem.

Svačina je vhodně složena z celozrnného či žitného chleba se zeleninou a čerstvým ovocem. Takto sestavenou svačinu by bylo ještě vhodné doplnit vodou.

Svačina se skládá z bílého toustového chleba bez zeleniny a ovoce, navíc doplněná čokoládovou tyčinkou a lentilkami s nízkou nutriční hodnotou, vysokým obsahem energie, cukrů a tuků. Chybí vhodný nápoj (voda, neslazený čaj apod.)

Již jsi se o výživě a potravinách hodně dozvěděl/a v předchozích kapitolách. Vrať se nyní k záznamu svého jídelníčku v 1. kapitole tohoto pracovního sešitu a zamysli se nad jeho složením. Červeně podtrhni potraviny, které bys zařadil/a do nevhodných a zeleně ty, které považuješ za vhodné pro běžnou konzumaci.

Navrhni úpravu svého jídelníčku z 1. kapitoly tak, aby odpovídal zásadám správné výživy a zapiš do tabulky.

Můj jídelníček ze dne: *23. 1. 2022*			*Můj jídelníček po úpravě*	
Hlavní jídla dne	Co bych měl/a sníst	Co bych měl/a vypít	Co bych měl/a sníst	Co bych měl/a vypít
Snídaně	*rohlík s máslem a marmeládou*[č]	*mléko s kakaem a cukrem*[č]	*ovesné vločky s mlékem, oříšky a ovocem*	*neslazený čaj*
Dopolední svačina	*chléb s máslem, sýr*[z]		*celozrnný chléb s máslem, tvrdý sýr, zelenina*	*voda*
Oběd	*těstoviny s masem*[z]	*slazený*[č] *čaj*	*těstoviny s masem a zeleninovým salátem*	*neslazený čaj*
Odpolední svačina	*bábovka*[č], *hruška*[z]	*voda*[z] *se sirupem*[č]	*jogurt, ovoce*	*voda*
Večeře	*toustový chléb*[č] *s máslem, salám*[č]	*limonáda*[č]	*celozrnné pečivo s rybičkovou pomazánkou a čerstvou zeleninou*	*mléko*
Po večeři	*sušenky*[č]	*limonáda*[č]	*čerstvé ovoce*	*voda*

Pozn.: Žákům je třeba vysvětlit, že některé potraviny se stávají nevhodné až v okamžiku, když je konzumujeme často, např. rohlík s máslem a marmeládou (nízká nutriční hodnota), a vynecháváme kvůli nim potraviny s vyšší nutriční hodnotou. Řešení je tyto potraviny konzumovat omezeně a obohatit je nutričně hodnotnými, např. k rohlíku s máslem a marmeládou přidáme kus ovoce nebo polovinu rohlíku nahradíme jogurtem, bílý rohlík vyměníme za celozrnný.

olivový olej	jablečná přesnídávka	těstoviny	mouka
rajčata	pop-corn	pomerančová šťáva	mléko
hrachová kaše	šlehačka	malinový sirup	brambory