

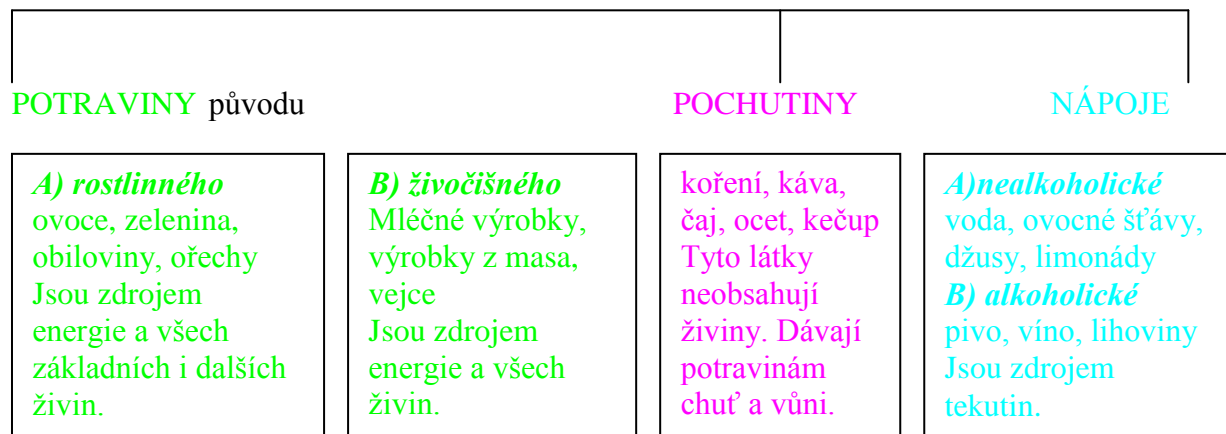
Vzdělávací materiál projektu Zlepšení podmínek výuky v ZŠ Sloup

Název vzdělávacího materiálu	Složky potravy
Anotace	Pracovní list k fixaci poznatků o výživě a jednotlivých složkách potravy. Žák plní zadané úkoly přímo do pracovního listu.
Autor	Mgr. Hana Němcová
Vzdělávací oblast	Člověk a zdraví, Člověk a příroda
Očekávaný výstup	Žák si zopakuje rozdělení potravy a konkrétní zdroje živin v potravě.
Ročník	6. – 7.

1. Složky potravy

POTRAVA neboli strava zahrnuje vše, co člověk může jíst a pít. Veškerou stravu, kterou lze zkonsumovat, nazýváme **POŽIVATINY**. Poživatiny se dále dělí na tři základní skupiny (viz graf):

POŽIVATINY



(www.chpr.szu.cz)

Zopakuj si učivo a vypiš

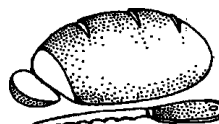
1. všechny základní živiny:

2. všechny další živiny:

Na každý řádek uveď také potravinu, která tyto živiny obsahuje.

2. Kde najdeme živiny

Pojmenuj, co je na obrázcích. Označ, co je potravina, co pochutina, co nápoj.
Potraviny ještě dál rozděl, nápoje také dál rozděl podle grafu.





Který z obrázků nepatří do této řady a proč? Odpověď napiš na linku.

Rozděl potraviny na vhodnější a méně vhodné. Označ je pomocí symbolů



= vhodnější



= méně vhodné

Mezi potravinami, pochutinami a nápoji jsou také dva pokrmy. Poznáš, které to jsou? Zkus vysvětlit rozdíl mezi potravinou a pokrmem.

POTRAVINA -

POKRM -

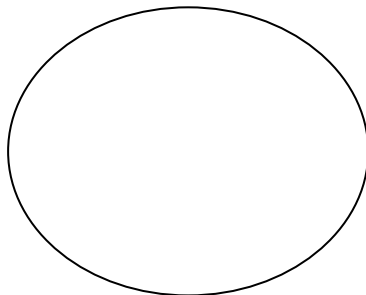
3. Energetická hodnota potravy



Potraviny obsahují živiny a ty dodávají tělu energii. Pokud chceme jíst vyváženou a zdravou stravu, měl by náš jídelníček obsahovat všechny základní živiny – bílkoviny (z 15 %), tuky (z 30-40 %), sacharidy (z 55 %), ale i vitaminy a minerální látky. Energetická hodnota potravin je určována obsahem živin. Udává, kolik gramů živin je obsaženo v určitém výrobku. Dříve se jí říkalo kalorická hodnota, protože jednotka, pomocí které se měřila se jmenovala kalorie nebo kilokalorie. V současné době se energetická hodnota potravin vyjadřuje v kilojoulech (kJ). Potraviny mají různou energetickou hodnotu. Údaje na obalech většinou prozrazují množství živin ve 100 g výrobku.

(Čerpáno z www.zdravi.dama.cz, upraveno)

Zakresli správný podíl základních živin v potravě do kruhového grafu.



Řešení

1. Složky potravy

1. všechny základní živiny:
bílkoviny, sacharidy, tuky

2. všechny další živiny:
minerální látky, voda, vitamíny, vláknina,

2. Kde najdeme živiny

ovoce – potravina, rostlinná
maso – potravina, živočišná
pivo – nápoj, alkoholický
pečivo – potravina, rostlinná
mléko – nápoj, nealkoholický

víno – nápoj, alkoholický
těstoviny – potravina, rostlinná
zelenina - potravina, rostlinná
voda - nápoj, nealkoholický
kečup – pochutina

káva – pochutina

Coca-Cola – nápoj, nealkoholický

čaj – pochutina

Který z obrázků nepatří do této řady a proč? Coca – Cola – protože je to nápoj,
ostatní jsou pochutiny

Mezi potravinami, pochutinami a nápoji jsou také dva pokrmy: špagety, hranolky
POTRAVINA - kuchyňsky neupravená poživatina rostlinného nebo živočišného
původu

POKRMY - kuchyňsky upravené potraviny

Zdroje obrázků:

NEZNÁMÝ AUTOR. Book 26 Clip Art [cit. 2011 -20-03]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW:

<<http://www.pdclipart.org/displayimage.php?album=37&pos=56>>

OCAL. Checked clip art [cit. 2011-21-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3591.html>>

OCAL. Red Cross X clip art [cit. 2011-21-04]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3584.html>>

OCAL. Fruit Collection clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-2065.html>>

OCAL. Beer Mug clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-7130.html>>

OCAL. Bread With Knife clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-13386.html>>

OCAL. Bottiglia Di Vino Pregiato clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-7133.html>>

OCAL. Fast Food Lunch Dinner Ff Menu clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-12987.html>>

OCAL. Vegetables clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10358.html>>

OCAL. Ice Water Glass clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-3938.html>>

OCAL. Ketchup Bottle clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-10518.html>>

NETALLOY. Coffee By Netalloy clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-80175.html>>

INLAS. Bankoboev Ru Coca Cola Dve Banki clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-bankoboev-ru-coca-cola-dve-banki.html>>

OCAL. Printerkiller Cup Of Tea clip art [cit. 2011-18-05]. Dostupný pod licencí Public Domain Clip Art na WWW: <<http://www.clker.com/clipart-cup-of-teacup-of-tea.html>>