

PRACOVNÍ LIST

ZDRAVÉ / NEZDRAVÉ



Jako nezdravé potraviny bychom mohli označit ty, které jsou hodně tučné, příliš slané, příliš sladké a nebo průmyslově zpracované. Takové potraviny bychom neměli jíst moc často. Lépe uděláme, pokud pravidelně jíme potraviny, které nám dodají energii (např. obiloviny, rýže, těstoviny, vložky), sílu (např. mléčné výrobky, maso, vejce, luštěniny) a vitamíny (ovoce a zelenina).

1 ÚKOL:

Za nezdravé potraviny považujeme potraviny, které obsahují hodně tuku, cukru a soli.
Rozděl potraviny na slané a sladké:

ČOKOLÁDA, BONBÓNY, HRANOLKY, LIMONÁDA, SUŠENKY, BRAMBŮRKY, HRANOLKY, LÍZÁTKO, POPCORN, HAMBURGER, DORT

SLANÉ

SLADKÉ

2 ÚKOL:

Do výživového talíře se nám zatoulaly i nezdravé potraviny.
Najdi je a přeškrtni.

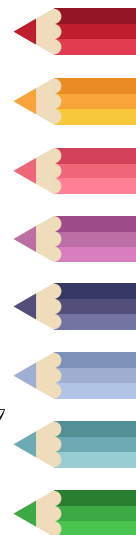


3 ÚKOL:

Víte, který jogurt je vhodnější pro zdravá břicha?

slazený jogurt s lentilkami

bílý jogurt s čerstvým ovocem



4 ÚKOL:

Kterou zdravější variantou se dají nahradit lentilky nebo medvídci, které mají některé jogurty pod víčkem, aby to také křupalo? Napiš:

.....
.....
.....
.....

SPRAVNÉ ŘEŠENÍ: Semínka - slunečnicová, dýňová, chia, ořechy, mandle, kokos, goji

5 ÚKOL

Když máme v kompotu pod víčkem plíseň, stačí ji odebrat lžící a kompot sníst?

Ano

NE

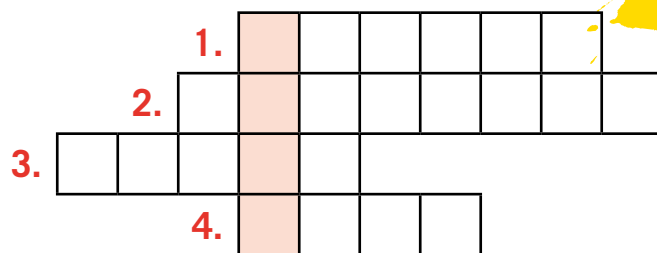


SPRAVNÉ ŘEŠENÍ: Ne, plíseň je velmi nebezpečná a kompot už nejíme

6 ÚKOL:

Co nemají rády naše zuby? Odpověď se dozvíš z tajenky.

1. Kyselé žluté ovoce
2. Z čeho se vyrábí popcorn
3. Kráva dává nápoj zvaný
4. Živočich, který žije ve vodě a má šupiny



SPRAVNÉ ŘEŠENÍ: citron, kukurice, mléko, ryba = cukr

7 ÚKOL:

Víte, co jsou to přídavné látky?

Do potravin se běžně přidávají látky, které prodlužují jejich trvanlivost nebo zlepšují jejich vlastnosti. Jde o různé konzervanty, které prodlužují trvanlivost; antioxidanty bránící žluknutí tuků; barviva, která zvýrazňují barvu potravin; regulátory kyselosti, kypřící látky; náhradní sladidla a řadu dalších látek. V malém množství jsou nezávadné, ale pokud budeme jíst a pít mnoho takových potravin, můžeme cítit únavu nebo bolest hlavy.

Každá potravina musí mít tyto látky vyjmenované ve složení. Kde najdeme složení a zjistíme tak, jaké přídavné látky potravina obsahuje?.....

Přečtěte si složení na některé potravině a napište 1 přídavnou látku

.....
.....
.....

SPRAVNÉ ŘEŠENÍ: Na obale

