

4.2.3 PRÁCE S DATY O VÝŽIVĚ

Pepa ráno vynechal snídani doma, stávil se ale v obchodě, kde si koupil 100gramovou bagetu. Ve škole si k svačině koupil další 150gramovou bagetu a 0,5l coly. Ve školní jídelně měl svičkovou s pěti houskovými knedlíky. Na svačinu se stávil v rychlém občerstvení, kde si dal 300gramový hamburger a další 0,5l colu. Večer byl docela najedený, takže místo večere snědl u televize jen 150gramový pytlík brambůrků a vypil půl litru pomerančového džusu.

Spolužačka Jarka posnídala dva rohlíky s máslem (10 g) a džemem (50 g) a vypila hrnek kakaa (200 ml). Ve škole si dala k svačině jablko (200 g) a k obědu měla kuře (100 g) a 200gramovou porci brambor. Odpoledne snědla ovocný jogurt a vypila 0,5l pomerančového džusu. Během celého dne mlsala mléčnou čokoládu (100 g). Povečeřela pšeničný chléb s eidamem (obojí 100 g).

Tabulky udávají energetickou hodnotu potravin v kJ na 100 g nebo 100 ml, pokud není uvedeno jinak:

Jablko	210	Brambory	335	Bageta	1 200	Máslo	3110	Pšeničný chléb	1 125
Banán	245	Rajčata	95	Hamburger	1 020	Flora	2645	Chléb celozrnný	990
Hruška	215	Paprika	80	1 knedlík	320	Hera	3100	Rohlík (40 gramů)	495
Pomeranč	130	Mrkev	140	Hranolky	810	Džem	670	Dalamánek (60 gramů)	675

Vepřová šunka	1 520	Kuře	320	Džus	180	Porce svičkové	1 890
Drůbeží šunka	480	Krůta	500	Coca cola	160	Kakao	355
Šunkový salám	785	Hovězí maso	670	Brambůrky	2 200	Ovocný jogurt	405
Vysočina	1 940	Vepřové maso	1 220	Mléčná čokoláda	2 235	Eidam	1 080

- Vypočítej, jaký měl Pepa během dne energetický příjem?
- O kolik procent překročil Pepa denní doporučený příjem energie 10 000 kJ?
- Vypočítej, jaký energetický příjem měla Jarka?
- Sestav jídelníček s pěti denními chody, jehož energetická hodnota bude asi 10 000 kJ.
- Vypočítej si vlastní energetický příjem během průměrného dne.

Podrobnější informace viz např. www.kaloricketabulky.

✂ ----- ↓ PŘED KOPÍROVÁNÍM PRO ŽÁKY OD TOHOTO MÍSTA ZAKRÝT ↓ ----- ✂

VÝSLEDKY: a) 14 550 kJ;
b) o 45,5 %;
c) 9 501 kJ

KOMENTÁŘ: Žáci zpracovávají data získaná z rozsáhlejšího textu a tabulky, která pak využívají k řešení dalších úkolů. Respektují přitom zadané podmínky. Výsledky šetření jsou využitelné v běžném životě a úloha může sloužit jako východisko k diskusím na téma Způsoby stravování. V úlohách d) a e) jsou žáci vedeni k získávání informací z externích zdrojů, např. internetu – www.kaloricketabulky. Vztah k úloze TIMSS [M76 (M05-07)].