

Ilustrace: Každá potravina má svou energetickou hodnotu

Popis:

U žáků se předpokládá znalost toho, že každá potravina má nějakou energetickou hodnotu, nicméně je vhodné si tuto znalost ověřit. K tomu slouží tento pracovní list.

V první části je vhodné nechat pracovat žáky ve dvojicích. Žáci mají mezi sebou diskutovat o tom, co jím dodává energii, přičemž s velkou pravděpodobností bude jedna z odpovědí jídlo.

Ve druhé části mají žáci seřadit obrázky potravin podle toho, jak moc energie člověku dodají při sněžení stejného množství (v tomto případě 150 g). Některé potraviny se kaloricky příliš neliší, takže by mohlo dojít i na diskuzi ohledně toho, proč si žáci myslí, že daná potravina mu dodá více energie než jiná. Místo obrázků může učitel použít skutečné potraviny.

Pracovní list: Každá potravina má svou energetickou hodnotu

Stejně jako auto potřebuje ke své jízdě benzín, naftu či dobité baterie, i rostliny, zvířata a lidé musí pro to, aby fungovali, si dodávat nějakým způsobem energii.

Pracuj se spolužákem.

Zamyslete se, co potřebujete k tomu, abyste se cítili „plní sil“ a připraveni vyrazit na dlouhý výlet.

--

Pokuste se seřadit potraviny podle toho, jak moc energie vám dodají, pokud jich sníte stejnou porci, například 150 gramů. (1nejméně energetické až 8 nejvíce energetické).

			
			

Obrázky bez licenčních poplatků z <https://pixabay.com/>

Pracovní list – řešení:

Stejně jako auto potřebuje ke své jízdě benzín, naftu či dobíjení baterie, i rostliny, zvířata a lidé musí pro to, aby fungovali, si dodávat nějakým způsobem energii.

Pracuj se spolužákem.

Zamyslete se, co potřebujete k tomu, abyste se cítili „plní sil“ a připraveni vyrazit na dlouhý výlet.

jídlo, pití, spánek, čerstvý vzduch, sluníčko...

Pokuste se seřadit potraviny podle toho, jak moc energie vám dodají, pokud jich sníte stejnou porci, například 150 gramů. (1nejméně energetické až 8 nejvíce energetické).

			
75 kcal = 3.	189 kcal = 5.	24 kcal = 1.	720 kcal = 8.
			
472 kcal = 6.	127 kcal = 4.	53 kcal = 2.	549 kcal = 7.

Obrázky bez licenčních poplatků z <https://pixabay.com/>