

Jídlo- VÝSTUPY ŽÁKŮ

Jméno a příjmení: [redacted] **Pracovní list JÍDLO**

Úvodní příběh.

Stejně jako každé ráno se Hugo probudil se zazvoněním mobilu v 6:30. K snídani je chléb se sýrem a rajčaty, k tomu šťáva z pomerančů. Hugo přemýšlí, jak se vlastně ty věci dostaly až k němu na stůl. Je prosinec a může mít ke snídani rajčata a šťavu z pomerančů. Koukne ze zvědavosti na obal. Země původu.....

1. úkol: Najděte v příběhu potraviny, které jsou zmíněny v Hugově snídani. Vypište je do PL a přemýšlejte, odkud by mohly pocházet (berte v úvahu, že je prosinec).

Potravina	Země původu	
chléb	Rakousko	X Česko
sýr	Slovensko	X Německo, Česko
rajče	Brazílie	X Holandsko, Česko
pomeranč	Amerika	X Španělsko, Řecko, Španěls

2. úkol: Otevřete si aplikaci <https://www.nutristopa.cz/>, vyberte „Kalkulačku“ a zadejte ingredience Hugovi snídaně.

Jaké země původu jsou zde v nabídce?

Přemýšlejte i nad množstvím pro jednu osobu.

3. úkol: Vyberte si, jeden ze dvou obědů ze školní jídelny.

Vepřový řízek s bramborem (5 porcí)

6 g řepkového oleje, 1 ks vejce, 100 g strouhanka, 50 g pšeničná hladká mouka, 50 ml mléko, 750 g vepřová kýta, 1,25 kg brambor

Rýžový nákyp s meruňkami (5 porcí)

450 g rýže, 2 vejce, 15 g máslo, 1 l mléko, 1 citrón, 100 g cukr třtinový, 500 g meruňky

Jak se tato dvě jídla od pohledu liší? 1. jídlo se skládá z více potravin, které můžeme najít i v ČR 2. jídlo má více doražovaných potravin

Zadejte ingredience do Kalkulačky na <https://www.nutristopa.cz/>, vyplňte i způsob přípravy.

Které způsoby přípravy použijete?

Jak se bude lišit zpracování dle spotřebičů (například elektrická trouba mladší 5 let/elektrická trouba starší 5 let)? - mladší

Vepřový řízek s bramborem - smažení, vaření

Komentář učitele:

Lucka vypsala do tabulky potraviny z Hugovi snídaně, předvídala zemi původu. Skutečná místa, která našla pak v nutrikalkulačce pak napsala vedle tabulce. Zjistila, že u všech potravin špatně předvídala zemi původu. Líbí se mi, jak porovnála řízek a nákyp z hlediska dovozu potravin, navázala tedy na úvodní část. Pro analýzu v nutrikalkulačce si vybrala vepřový řízek.

Jméno a příjmení: []

Pracovní list JÍDLO

Úvodní příběh.

Stejně jako každé ráno se Hugo probudil se zazvoněním mobilu v 6:30. K snídani je chléb se sýrem a rajčaty, k tomu šťáva z pomerančů. Hugo přemýšlí, jak se vlastně ty věci dostaly až k němu na stůl. Je prosinec a může mít ke snídani rajčata a šťavu z pomerančů. Koupne ze zvědavosti na obal. Země původu.....

1. úkol: Najděte v příběhu potraviny, které jsou zmíněny v Hugově snídani. Vypište je do PL a přemýšlejte, odkud by mohly pocházet (berte v úvahu, že je prosinec).

Potravina	Země původu
chléb	česko ✓
sýr	Anglie x česko, Německo
rajče	Řecko x Španělsko
pomeranč	Indie x Řecko, Španělsko

2. úkol: Otevřete si aplikaci <https://www.nutristopa.cz/>, vyberte „Kalkulačku“ a zadejte ingredience Hugovi snídaně.

Jaké země původu jsou zde v nabídce? Česko, Španělsko

Přemýšlejte i nad množstvím pro jednu osobu.

3. úkol: Vyberte si, jeden ze dvou obědů ze školní jídelny.

Vepřový řízek s bramborem (5 porcí)

6 g řepkového oleje, 1 ks vejce, 100 g strouhanka, 50 g pšeničná hladká mouka, 50 ml mléko, 750 g vepřová kýta, 1,25 kg brambor

Rýžový nákyp s meruňkami (5 porcí)

450 g rýže, 2 vejce, 15 g máslo, 1 l mléko, 1 citron, 100 g cukr třtinový, 500 g meruňky

Jak se tato dvě jídla od pohledu liší? Jedno je slané, druhé je sladké, u každého jídla používáme jiné ingredience

Zadejte ingredience do Kalkulačky na <https://www.nutristopa.cz/>, vyplňte i způsob přípravy.

Které způsoby přípravy použijete? pečení, vaření

Jak se bude lišit zpracování dle spotřebičů (například elektrická trouba mladší 5 let/elektrická trouba starší 5 let)? elektrická trouba - mladší, indukční deska - mladší

Rýžový nákyp s meruňkami

Komentář učitele:

Kristýna vypsala do tabulky potraviny z Hugovi snídaně, předvíдалa zemi původu. Skutečná místa, která našla pak v nutrikalkulačce pak napsala vedle tabulce. Zjistila, že se trefila u jedné potraviny (chléb) v zemi původu. Rozdělila jídlo v nabídce na sladké a slané, zmínila různost surovin. Pro analýzu v nutrikalkulačce si vybrala rýžový nákyp.

Úkol 4: Při porovnání jídel řízek a nákyp žáci zjistili, že rýžový nákyp má mnohem větší hodnotu v nutristopě než řízek s bramborem. Stejně tak je větší energetická hodnota nákyyyu. Rýžový nákyp má velký dopad na úbytek vody a změnu klimatu. Vepřový řízek má vliv na změnu klimatu.

Rizek s bramborami

a) 2,2

b) nejvyšší je u změny klimatu
nejnižší je u úbytku vody

c) energie je 23 % - 1951 kJ / porci

Ryžový nákyp s mletými masy

Nutriční stopa

a) 2,4

b) největší dopad má úbytek vody, nejmenší dopad má zábor půdy

Výživa a zdraví

a) tuky - 12%, nasycené mastné kyseliny - 20%,
cukry - 23%, sůl - 5%

b) 30%

Úkol 5: Navržená jídla tak, aby měla nízkou nutriční stopu a dobrou energetickou hodnotu.

5) ~~špagety~~ 350g ŠPAGETY

šesťstranný pšeničný 350g

ryba svačej krevetky 125g

vejce 3 kusy (střední)

cibule 1 kus

maslo 20 gramů

maso vepřové mleté 400g

nutriční hodnota = 2,2
energie - 26 %

5. úkol

Špenát s vajíčkem a bramborem

Nutriční číslo - 2

Energie - 26 %

2212 kJ

Úkol 6: Zamyšlení nad jídelníčkem

6)

Můžeme se ovlivnit spotřebičem, který používáme v kuchyni.
+ Je důležité, když jídlo připravujeme. (spotřebič horší 5 let =
horší dopad na prostředí)
Na ingrediencích záleží ještě jsou dovezené nebo jsou z
Česka.

Záleží i na množství porci, které připravujeme.
V každém jídelníčku by mělo být nějaké množství
bílkovin.

Kontrolovat bychom měli odkud potraviny pocházejí. Měli bychom
naš jidelniček vyvážit, i v důsledku klimatických změn, úbytku vody
a zánosu půdy. Důležité je tedy dbát. Neměli bychom jíst
každý den maso, jídelniček bychom měli vystavět také např. na
bílkovinách a zelenině. Za den bychom měli mít správně 60 %
cukru, ~~atd~~, není dobré jíst tedy velké množství sladkostí, hlavně
pak večer, právě kvůli vyvážení našeho jídelničku.

Kvalita a druh svého jídelničku můžeme ovlivnit potravinami
domácími nebo z domácích farem, bio farem.
Při sestavování bychom měli myslet na to odkud potraviny
jsou, převažovat by měly české!
Také jsou důležité nutriční hodnoty a bychom měli
správně počít procent energie atd... vyvážená strava

Komentář učitele:

Žáci většinou zmiňovali, jak lze ovlivnit kvalitu jídelníčku a na co by měli myslet při stavbě jídelníčku. Méně často se zmiňovali o dopadu jídla na životní prostředí. Dělali toto zamyšlení úplně poprvé a myslím, že tato dovednost vyžaduje nácvik v oblastech, jako jsou předvídání, kreativita a větší informovanost o tématu. Na výstupech žáků vidíme, že je třeba tuto oblast trénovat, aby zkusili být konkrétnější a tvořivější.

Na některá tvrzení žáků je vhodné navázat, vypsát například pár nápadů na vegetariánství, dovoz potravin, téma obalů. Lze pracovat i s tvrzeními:

„Neměli bychom jíst maso každý den.....ale jídelníček bychom měli stavět na bílkovinách“ (co nahradí maso).

„Převažovat by měly české potraviny.“ Učitel by mohl navázat otázkou: Proč? Jsou kvalitnější, nedovází se? Jak se to dá ověřit?