



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 šťávu z pomerančů. Koukne ze zvědavosti na obal. Země původu...“

- 1) 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

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

- 3) Vyberte si, jeden ze dvou obědů ze školní jídelny.

Jak se tato dvě jídla od pohledu liší?

Vepřový řízek s bramborem (5 porcí)

150ml řepkového oleje, 3 ks vejce, 300 g strouhanka, 100 g pšeničná hladká mouka, 100 ml mléka,

750 g vepřová kýta, 1,5 kg brambor

Rýžový nákyp s meruňkami (5 porcí)

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

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





4) Zkuste interpretovat výsledné grafy

Nutriční stopa

- a) Který údaj nás informuje o nutriční stopě pokrmu? Co o vašem jídle vypovídá?

- b) Jaký je dopad vybraného jídla na životní prostředí (kde je největší a kde nejmenší)? Zkuste zdůvodnit proč?

Výživa a zdraví

- a) Jaké složky potravy lze vyčíst z grafu? Myslíte si, že odpovídají zdravé výživě, jsou ve správném poměru?

*Poznámka: Důležitou roli hraje vyvážená skladba jídla. Příjem energie u lidí, kteří nemají problémy s nadváhou, by měl být rozvržen zhruba tak, aby **10–15 % energetického příjmu tvořily bílkoviny, 55–60 % sacharidy a 25–30 % tuky.***

- b) Jak souvisí energie s množstvím spotřebovaného jídla? Jaké jsou jednotky?



5) Navrhněte oběd, který má následující kritéria:

- bude nutričně hodnotný,
- k přípravě použijete lokální produkty nebo produkty co nejbližší Česku,
- bude mít malou ekologickou stopu.

Ověřte si svůj návrh na <https://www.nutristopa.cz/>.

Závěrem

Napište minimálně v 5 větách své zamyšlení nad tím:

- Jak můžeme ovlivňovat kvalitu a druh svého jídelníčku?
- Na co bychom měli myslet při stavbě jídelníčku?
- Jaký dopad na životní prostředí může mít výběr potravin nebo různých spotřebičů při zpracování?