



PRACOVNÍ LIST

# VÝŽIVA: BUDOUCNOST NA TALÍŘI

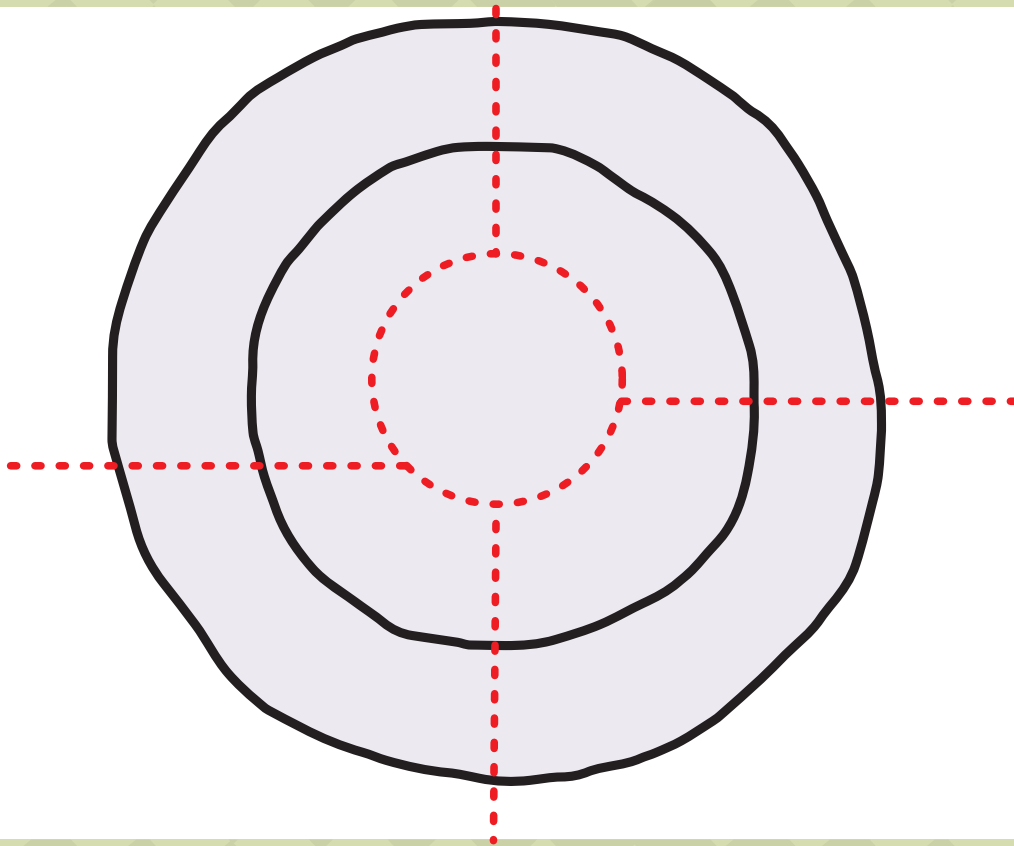
Tento pracovní list vám pomůže odhalit, jak si správně seskládat jídelníček, jak vyvážit stravu a pohyb či jak správně skladovat potraviny. Výživa hraje klíčovou roli v našem zdraví – dodává tělu potřebné živiny, ovlivňuje naši energii a schopnost soustředit se. Správně vyvážená strava může také pomoci předcházet nemocem, jako je cukrovka nebo obezita. Zároveň je výživa důležitá i pro náš imunitní systém a celkovou vitalitu. Při vyplňování tohoto pracovního listu budete pracovat s exponáty a využívat informace, které expozice nabízí.

### Které exponáty využijete?

1. Poskládáš si jídelníček?
2. Kolik je cukru v ?
3. Co se z čeho vyrábí?
4. Zvažuješ pohyb?
5. Budeš mezi ideály?
6. Kolik sníš za sekundu?
7. Tak jde čas...

1.

Správně poskládaný jídelníček ti dá potřebné živiny a energii v dostatečném, ale ne v přebytném množství. Díky správně poskládanému jídelníčku totiž můžeme předcházet civilizačním onemocněním, jako jsou například obezita a cukrovka. To, jak správně poskládat svůj jídelníček zjistíte u exponátu *Poskládáš si jídelníček?* Do zdravého talíře zapiš jednotlivé složky, které by měl správně vyvážený jídelníček obsahovat.



2.

Každé jídlo, které jíme, obsahuje různé složky - tuky, bílkoviny nebo třeba sacharidy. U exponátu *Kolik je cukru v?* Zjisti, jaké druhy sacharidů může naše jídlo obsahovat.



3.

Naše potraviny neobsahují jen pro nás zásadní složky, které jsme zmínili v předchozí otázce, ale také se skládají z různých ingrediencí. U exponátu *Co se z čeho vyrábí* zjisti, z čeho se vyrábí Olomoucké tvarůžky, majonéza a tavený sýr.



# 4.

Strava jde ruku v ruce s pohybem. U exponátu *Zvažuješ pohyb?* zjisti, jakou fyzickou aktivitu musíme vykonat, když sníme jeden hamburger a k tomu 100 g rajčat. Jak na to? Najdi ta závaží, na kterých je hamburger a rajčata a dej je na jedno rameno váhy. Poté k nim zkus najít pohyb, který váhu vyváží.

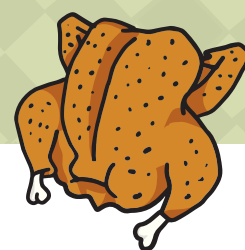


# 5.

BMI nám může pomoci nastínit, zda má člověk podvýživu, optimální hmotnost, či obezitu. Tento výpočet má však svá úskalí, protože nerozlišuje mezi hmotností svalů a tuků. Napiš vzorec, kterým se BMI vypočítá a vypočítej si své BMI.

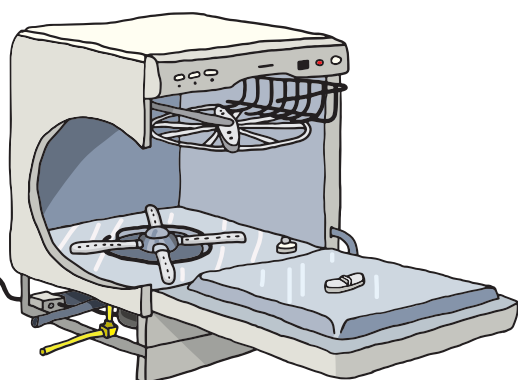
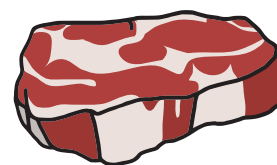
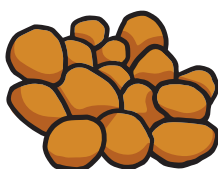
# 6.

V roce 2023 žilo v České republice přibližně 10,87 milionu lidí a česká kuchyně je převážně založena na pokrmech s masem. Zamysleli jste se někdy nad tím, kolik kuřecího masa se v Česku spotřebuje za jednu sekundu? Zkus to zjistit u exponátu *Kolik sníš za sekundu?*



# 7.

Datum minimální spotřeby, které se píše na obal produktu, garantuje jakost potravin, ovšem pouze při dodržení správného skladování potravin. Podívej se na informační tabuli u exponátu *Tak jde čas* a napiš, při jaké teplotě správně skladovat ovoce a zeleninu, brambory a maso.



\* Bonusová otázka na závěr! Najdi v expozici informaci o tom, kdo vynalezl myčku na nádobí a proč.