Rozřazení maket potravin

Úkolu bude předcházet krátké vysvětlení. Potraviny, které konzumujeme, obsahují v různé míře bílkoviny, sacharidy a tuky. Proto je tak důležité dbát na pestrost stravy, jelikož jen tak získáme všechny potřebné látky v dostatečném množství. Na připraveném přehledu vidíte zástupce potravin, které jsou pro náš organismus zdrojem bílkovin, sacharidů a tuků. Zvlášť je vyhrazena kategorie Zelenina, která svou povahou patří do skupiny Sacharidů, ale její obsah tvoří převážně voda, vláknina, vitaminy a minerální látky. Zelenina by se měla stát součástí našeho jídelníčku. Denně bychom měli konzumovat 300 /500g zeleniny. Opačně je tomu u potravin kategorie Občas navíc, které dodávají tělu hodně jednoduchých sacharidů – cukrů – nebo tuku.

Popsání jednotlivých skupin potravin (co patří do Bílkovin, Sacharidů, Tuků)

Zadání úkolu: Skupina žáků rozřadí makety potravin do jednotlivých kategorií Bílkoviny, Sacharidy, Tuky, Občas navíc, Zelenina (volitelné)

Na úkol je 5 -7 minut dle množství maket. Za každou správně umístěnou potravinu je bod. Správnost umístění hodnotí lektor. Odůvodní také špatně zařazené potraviny.