



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

<b>ANOTACE:</b>	<b>Materiál obsahuje pracovní list pro skupinovou práci žáků nebo práci ve skupinách k rozšiřování vědomostí</b>
<b>Šablona</b>	<b>III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT</b>
<b>Název:</b>	Denní doporučená dávka
<b>Téma:</b>	Člověk a jeho zdraví
<b>Autor:</b>	Mgr. Jindřiška Mrázková
<b>Očekávaný výstup:</b>	žáci se naučí pracovat s informacemi na obalech potravin a jejich skladbu pro DDD
<b>Klíčová slova:</b>	denní doporučená dávka bílkovin, tuků, sacharidů a sodíku, vitamínů a minerálů
<b>Druh učebního materiálu:</b>	pracovní list
<b>Cílová skupina:</b>	žák
<b>Typická věková skupina:</b>	8 - 9 let
<b>Použité zdroje:</b>	<a href="http://www.netrition.com/rdi_page.html">http://www.netrition.com/rdi_page.html</a>
<b>Použitý materiál:</b>	Prvouka pro 3. ročník základní školy, Nakladatelství Fraus 2009

## Denní doporučená dávka

Denně bychom měli přijmout určité množství vitaminů, vlákniny nebo minerálů. Objevuje se na obalech některých potravin v tabulkách živin. Jak se ale taková doporučená denní dávka počítá? A co to vlastně je? Za zkratkou DDD se skrývá vyjádření potřebného denního příjmu živin - tedy vitaminů, minerálů a dalších látek.

Vzor: Tuky - flora 45 g + solené tyčinky 22 g = 67g + ? = 70 g

Podle hodnot v tabulce vyber seznam potravin, které pokryjí DDD uvedených látek.

Bílkoviny	50 g	Sacharidy	250 g
Tuky	70 g	Sodík	5 g

Tuky

---

---

---

---

Sodík

---

---

---

---

Bílkoviny

---

---

---

---

Sacharidy

---

---

---

---

## Seznam potravin k použití při výpočtech

### MLÉKO

Bílkoviny	3,3 g
Sacharidy	4,9 g
Tuky	0,5 g
Sodík	0,04 g

### RÝŽE LOUPANÁ

Bílkoviny	7,5 g
Sacharidy	0,0 g
Tuky	1,2 g
Sodík	0,0 g

### FLORA

Bílkoviny	0,5 g
Sacharidy	0,5 g
Tuky	45 g
Sodík	0,21 g

### KEFÍROVÉ MLÉKO

Bílkoviny	3,3 g
Sacharidy	4,1 g
Tuky	1,2 g
Sodík	0,04 g

### DĚTSKÉ PIŠKOTY

Bílkoviny	11 g
Sacharidy	75 g
Tuky	4,9 g
Sodík	0,05 g

### STERILOVANÉ ZELÍ

Bílkoviny	0,7 g
Sacharidy	1,8 g
Tuky	0,1 g
Sodík	0,25 g

### BROSKVE

Bílkoviny	0,4 g
Sacharidy	15 g
Tuky	0,1 g
Sodík	0,05 g

### ANANAS

Bílkoviny	0 g
Sacharidy	16 g
Tuky	0 g
Sodík	0 g

### SOLENÉ TYČINKY

Bílkoviny	11 g
Sacharidy	60 g
Tuky	22 g
Sodík	2 g