

## Obiloviny

Obiloviny patří do rostlinné říše. Existuje jich velké množství a nenajdeme v každém podnebném pásu všechny. Třeba quinoa, která se stává v české kuchyni poslední dobou oblíbená, se v ČR nepěstuje. Obiloviny dělíme na dvě skupiny podle toho, zda obsahují nebo neobsahují bílkovinu lepek. Obiloviny s obsahem lepku jsou např.: pšenice, žito, oves, ječmen. V našich zeměpisných šířkách běžně konzumujeme tyto bezlepkové obiloviny: kukuřice, rýže, pohanka, proso, amarant. Konzumace rýže je pro Čechy natolik typická, že si mnozí ani neuvědomují, že ji v Čechách nepěstujeme. Lepkové obilniny jsou náročněji stravitelné, a dokonce existují lidé, kteří mají na lepek alergii. Na druhou stranu je to právě lepek, který dodává pečivu žádoucí vlastnosti – dobré kynutí, pružnost, tuhost atd. Obiloviny je možné konzumovat v jejich základní podobě jako celá nebo loupaná zrna, nejčastěji se však dále zpracovávají na mouky či vločky. V západní populaci jsou díky zpracování na mouky a vločky a díky oblíbenosti rýže obiloviny nejčastěji konzumovanou skupinou potravin. Uvědomte si ale, že pokud jíme pouze lepkové obiloviny, a to několikrát denně, náš jídelníček se odklání od pestrosti. Nesmíme zapomínat, že obiloviny konzumujeme také jako přílohy. Existuje snad někdo, kdo by nejedl těstoviny nebo knedlíky? Obiloviny jsou hlavním zdrojem sacharidů, rostlinných bílkovin, vlákniny, obsahují ale také důležité mikroživiny. V čím základnější podobě obiloviny konzumujeme, tím jsou na prospěšné živiny bohatší. Čím jsou obiloviny zpracovanější, tím méně živin obsahují. Kupříkladu celozrnné těstoviny obsahují okolo 11 % vlákniny, kdežto bílé jen přibližně 4 %.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Luštěniny

Přestože v historii byly luštěniny považovány za stravu chudých, jde o velmi cennou skupinu potravin. Luštěniny jsou velmi bohaté na důležité makro i mikro živiny a dnes se těší čím dál větší oblibě. Udělat dobrý řízek umí každý kuchař, ale uvařit chutný luštěninový pokrm umí jen ti nejlepší. Luštěniny obsahují bílkoviny, sacharidy, vlákninu, mikroživiny. Benefitem luštěnin je jejich levnost a vysoké množství vlákniny. Luštěnin existuje nespočet druhů. Liší se svým tvarem, barevností a pestrostí. Pěstují se téměř po celé zeměkouli. V Česku se běžně pěstuje zelený hrách a v menším množství některé druhy fazolí. Hned po hrachu je v Čechách nejznámější luštěninou čočka. Ta se však u nás pěstuje pouze okrajově. Nejznámější luštěniny u nás jsou z těch dovozových právě čočka a její druhy, dále sója, cizrna, fazole mungo, adzuki a další. Věděli jste, že mezi luštěniny patří i buráky? Luštěniny je možné konzumovat v jejich základní podobě, ale také klíčené či fermentované (kvašené). Potravinářský průmysl zpracovává luštěniny nejčastěji do konzervované podoby, sója je surovinou pro výrobu sójových omáček. Lidé se konzumace luštěnin často obávají, protože způsobují nadýmání a plynatost, což je dáno určitým podílem tzv. antinutričních látek. I přesto, že tyto antinutriční látky komplikují proces trávení, není důvod se luštěninám vyhýbat. Naopak jejich pravidelná a častá konzumace je z hlediska našeho zdraví žádoucí. Opakovaným zařazováním do jídelníčku si náš trávicí trakt na luštěniny zvykne a případné problémy se zmírní či zcela odezní. Nežádoucí vlastnosti antinutričních látek je možné snížit, pokud luštěniny správně připravujeme – namáčení, dlouhé vaření, doplnění o vhodné koření atd. Pozor: luštěniny jsou náročnější na trávení, podobně jako maso. Z tohoto i z dalších důvodů není vhodné kombinovat maso a luštěniny, jak se u nás běžně děje.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Zelenina

Zelenina má ve výživě člověka nezastupitelné místo. Dodává člověku obrovské množství živin, a přitom má nízkou energetickou hodnotu, protože je složena ze 75 – 95 % z vody. Zbývající procenta zastupují zejména vláknina, mikroživiny a sacharidy. Nejvyšší biologickou hodnotu má většina zeleniny pouze v čerstvém a syrovém stavu. Čím delší tepelné zpracování či větší proces průmyslové úpravy u zeleniny dopustíme, tím méně prospěšných mikroživin v zelenině zůstane. Rozhodně ale neplatí, že má smysl jíst pouze syrovou zeleninu, a dostaneme-li teplou, raději ji nesníme a dáme přednost příloze. Nezapomínejme na vlákninu, kterou naše tělo pro dobré trávení potřebuje. Věděli jste, že výživovou hodnotu zeleniny snižuje i způsob skladování? Zelenina dodávaná do supermarketů se běžně ošetřuje látkami, které prodlužují její dobrý vzhled na regálech či prodlužují dobu skladovatelnosti, aniž by došlo ke klíčení. Jakýkoliv takový zásah vede ke snížení množství živin. Z tohoto důvodu je vhodné dávat přednost vždy zelenině sezónní a lokální. Zelenina, která musela procestovat půl světa, aby se dostala na regály našich supermarketů v zimě, nemusí obsahovat žádné živiny, pro které si ji kupujete, navíc se dovozem zatěžuje příroda. Na rozdíl od ostatních potravin se v konzumaci zeleniny nemusíme omezovat, avšak myslíme na pestrost. Budeme-li jíst celé léto pouze rajčata, budeme dobře zásobeni vitamíny C, B1 a betakarotenem, ale vitamín K, který je třeba v salátu či špenátu, z rajčat nezískáme. Zjednodušeně platí, že co barva, to jiné zastoupení mikroživin. Vybírejte tedy nejen chutí, ale i očima, a získáte ze zeleniny co nejširší spektrum mikroživin. Obecně se ve výživě doporučuje jíst okolo čtyř porcí zeleniny denně. Určité druhy zeleniny můžou některým jedincům způsobovat nadýmání, ale pravidelným zařazováním do jídelníčku si na ni náš trávicí trakt zvykne a případné problémy se zmírní či zcela odezní. Bez pravidelné konzumace zeleniny není možné zajistit tělu dostatečné množství mikroživin.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Ovoce

Ovoce má ve výživě člověka nezastupitelné místo. Podle místa, kde bylo vypěstováno, rozlišujeme ovoce mírného pásu (hrušky, jablka, rybíz, jahody...) a ovoce tropického až subtropického pásu (ananas, papája, banán, pomeranč...). Ovoce je složeno převážně z vody a sacharidů a dodává člověku obrovské množství mikroživin. Obdobně jako u zeleniny platí, že čím delší tepelné zpracování či větší proces průmyslové úpravy u ovoce dopustíme, tím méně prospěšných mikroživin v ovoci zůstane. Věděli jste, že výživovou hodnotu ovoce snižuje i způsob skladování? Ovoce dodávané do supermarketů se běžně ošetřuje látkami, které prodlužují jeho dobrý vzhled na regálech či prodlužují dobu skladovatelnosti, aniž by došlo ke spuštění hnilobných procesů. Jakýkoliv takový zásah vede ke snížení množství živin. Z tohoto důvodu je vhodné dávat přednost vždy ovoci sezónnímu a lokálnímu. Ovoce, které muselo procestovat půl světa, aby se dostalo na regály našich supermarketů, nemusí obsahovat žádné živiny, pro které si je kupujete, navíc se dovozem zatěžuje příroda. Protože je ovoce nabitě sacharidy, neměli bychom se ho přejídat, avšak 1 – 2 kusy denně člověku prospějí. Při výběru ovoce myslíme na pestrost. Budeme-li jíst celé léto pouze broskve, budeme dobře zásobeni vitamínem C, draslíkem a hořčíkem, ale co třeba železo nebo vitamíny B-komplexu, které se nacházejí například ve švestkách? Zjednodušeně platí, že co barva, to jiné zastoupení mikroživin. Vybírejte tedy nejen chutí, ale i očima a získáte z ovoce co nejširší spektrum mikroživin. Bez pravidelné konzumace ovoce není možné zajistit tělu dostatečné množství mikroživin.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Ořechy a semínka

Ořechy a semínka jsou bohatým zdrojem živin i energie. Skládají se převážně z tuků a bílkovin, mikroživin, z minima vody a sacharidů. Nejčastěji známe ořechy v pražené solené či slazené formě a semínka coby posyp na pečivu či naložené v medu. Těmito úpravami výrazně potlačujeme jejich příznivý vliv na naše zdraví, a vzhledem k tomu, že se jich většinou přejíme, podporujeme tím vznik obezity či cukrovky. V přirozené formě jsou ořechy a semena nepražená, nesolená, neslazená a často také neloupaná. Většina populace trpí po konzumaci této skupiny potravin nadýmáním, plynatostí či zácpou. Jedná se o hůře stravitelnou skupinu potravin, avšak pokud ořechy a semínka konzumujeme pravidelně a řádně je upravíme pražením na sucho nebo máčením, výskyt možných problémů se minimalizuje. Zastoupení živin je u ořechů a semínek natolik výhodné, že je vhodná jejich každodenní konzumace. Určitě víte, jak vypadají vlašské ořechy, mandle nebo lískové oříšky. Méně známými ořechy jsou piniové oříšky, makadamové či para ořechy nebo pistácie. Ze semínek je v Česku dlouhá tradice pěstování máku, lnu a slunečnic. Z cizích krajů se k nám v posledních letech dostal sezam či chia semínka. Pozornost je třeba věnovat skladování. Ořechy podléhají nejrůznějším plísním, semínka mají sklony ke žluknutí. Tyto potraviny je třeba skladovat na suchém, chladném a tmavém místě. Uvidíte-li ořechy ve výkladní skříni obchodu, na kterou navíc praží celý den slunce, raději si jejich koupi odpusťte.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Houby

Houby jsou specifickou rostlinnou potravinou. Existuje jich nespočetné množství, rostou téměř všude. Dobrý znalec je dokáže nacházet po celý rok, včetně zimního období. Patří mezi nízkoenergetické potraviny, obdobně jako u zeleniny jsou tvořeny převážně vodou. Věděli jste, že se jim přezdívá maso lesa? Mají totiž poměrně velké zastoupení rostlinných bílkovin. Jejich konzumace je vhodná zejména vzhledem vysokému podílu vlákniny. Z hlediska mikroživin nejsou houby bohatým zdrojem, ale na rozdíl od ostatních rostlin obsahují jako jediné vitamín D. Houby je nutné dobře tepelně upravovat, aby je tělo dokázalo dobře strávit. Jedná se totiž o hůře stravitelnou potravinu. Dáme-li si houby v rizotu, horší trávení nepocítíme. Ale taková smaženice, kde je tuk a vejce, už může u některých lidí trávení znatelně zatížit. Pokud se vydáte na sběr hub, dejte pozor na místo sběru – houby jsou z půdy schopné nasáknout těžké kovy, což není pro člověka zrovna přínosné. Sbírejte tedy pouze v lese, ne u silnic. Na sběr si nezapomeňte vzít košík nebo látkovou tašku – houby jsou tvořeny převážně vodou a v igelitovém sáčku by se mohly zapařit a začít plesnivět. Samozřejmě sbírejte pouze houby, které dokonale znáte – některé druhy hub jsou totiž prudce jedovaté ! V Česku jsou nejčastěji sbírané tyto druhy hub: hříby, kozáci, bedly, ryzce. Uměle se pěstují žampiony.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uvedte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Mléko a mléčné výrobky

I přesto, že je mléko tvořeno z přibližně 87% vodou, neřadí se mezi nápoje, ale patří díky svým výživovým vlastnostem do potravin. Z mléka se vyrábí celá škála mléčných výrobků. Stejně jako u ostatních potravin i zde platí, že prospěšnost konzumace mléčných produktů závisí na míře a způsobu úpravy. Ve chvíli, kdy zamícháme do zakysané smetany hromadu cukru, rázem je její zdravotní prospěšnost na vážkách. Ze všech druhů mléčných výrobků jsou pro konzumaci nejvhodnější ty, které jsou fermentované (kysané). Nelze doporučit jeden mléčný kysaný výrobek jako ten nejlepší, protože podle druhu mléka (kravské, kozí, ovčí...), podle úpravy vstupních surovin, použité mikrobiální kultury (bakterie pro kvašení) a způsobu výroby lze vyrobit výrobky s různým složením, vzhledem i chutí. Mléčné výrobky můžeme pít (acidofilní mléka, kefíry, podmáslí, jogurtová mléka...) nebo jíst v různě tuhém stavu (sýr, tvaroh, jogurt, smetany...). Oproti mléku mají kysané výrobky osvěžující chuť a jsou stravitelnější. Často mají zajímavější složení mikroživin. Stejně jako ostatní fermentované výrobky mají i ty zakysané mléčné pozitivní vliv na prostředí střev. V Česku se nejčastěji konzumují mléčné produkty z kravského mléka, ale např. ovčí mléko obsahuje vyšší procento tuku, bílkovin i minerálních látek – je výživnější. Kozí mléko bylo kdysi běžnou součástí jídelníčku našich předků a v poslední době se dostává opět na výslunní. Má poněkud jiné složení než mléko kravské a je lépe stravitelné. V rámci pestré stravy není dobré se mléčnými výrobky přejídat. Mléčné výrobky jsou velmi doporučovány s ohledem na vysoký obsah vápníku. Málo se ale už uvádí, že aby se mohl vápník z mléka v lidském těle vstřebat, je nutný také dostatek vitamínu D. Víte, že vitamin D dokážeme získat z pobytu na slunci?

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Ryby

Člověk konzumuje maso od pravěku. S ohledem na místo, kde člověk žije, je typický odlišný přístup ke konzumaci masa, ať už z důvodů dostupnosti nebo názoru (kultury). Jsou země, kde běžně konzumují hmyz, nebo země, kde zásadně nejedí hovězí maso. Z hlediska makro i mikro živin se jednotlivé druhy masa poměrně liší. Obecně lze říci, že všechny druhy masa jsou nejbohatším zdrojem bílkovin, železa a vitamínu B12, který se v rostlinných potravinách nenachází. Z biologického hlediska rozlišujeme maso teplokrevných a studenokrevných živočichů. Mezi studenokrevné živočichy patří ryby a mořské plody. Ryby mohou být téměř bez tuku (pstruh) nebo bohaté na prospěšné tuky (losos, tuňák). Všechny ryby jsou velmi bohaté na důležité vitamíny a minerály, zejména pak jód. O Čechách je známo, že konzumují ryb málo, přitom rybníkářství u nás má dlouholetou tradici. U všech potravin platí, že má smysl dbát na kvalitu a lokálnost, ale u ryb to platí dvojnásob. Ryby, které jsou chovány nepřirozeným způsobem, často tzv. páchnou rybinou, navíc je zde množství živin oproti rybám z volného odlovu nižší. Ryba by měla být do jídelníčku zařazována alespoň 2x týdně, avšak pozor, přednost bychom měli dát rybě čerstvé. Konzervované ryby bývají dosolovány. U mražených ryb je třeba sledovat podíl masa a vody a u mražených rybích produktů, jako jsou rybí prsty apod., je často velký podíl aditiv (tzv. éčka) a mouky.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.





## Maso

Člověk konzumuje maso od pravěku. S ohledem na místo, kde člověk žije, je typický odlišný přístup ke konzumaci masa, ať už z důvodů dostupnosti nebo názoru (kultury). Jsou země, kde běžně konzumují hmyz, nebo země, kde zásadně nejedí hovězí maso. Z hlediska makro i mikro živin se jednotlivé druhy masa poměrně liší. Obecně lze říci, že všechny druhy masa jsou nejbohatším zdrojem bílkovin, železa a vitamínu B12, který se v rostlinných potravinách nenachází. Z biologického hlediska rozlišujeme maso teplokrevných a studenokrevných živočichů. Mezi studenokrevné živočichy patří ryby a mořské plody. Maso teplokrevných živočichů můžeme dále dělit na maso červené (vepřové, hovězí, zvěřina atd.) a bílé (kuře, králík, krůta atd.). Červené maso je často tučnější a hůře stravitelné než maso bílé. Jeho konzumace by měla být oproti bílému masu nižší. Bílé maso je méně tučné a lépe stravitelné. Velmi prospěšné jsou pro člověka vývary, protože obsahují mnoho minerálních látek z masa, a přitom jsou dobře stravitelné. Vyhýbat bychom se měli konzumaci uzenin a masa z konzerv. Pokud už dostaneme chuť na šunku, pak je třeba volit tu nejkvalitnější, kde je obsah masa nad 90%.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Vejsce

Vejsce je běžnou součástí našich jídelníčků od nepaměti. Není to tak dávno, co se ze zdravotních důvodů doporučovalo jíst pouze 1 – 2 vajíčka týdně. Díky výzkumům se ukázalo, že toto číslo bylo zbytečně podhodnoceno. Vajíčka mají vysoký podíl bílkovin v bílku, vysoký podíl prospěšných tuků ve žloutku a celou řadu vitamínů (E, D, A, B12), minerálů (draslík, fosfor, železo) a dalších mikroživin. Vzhledem k jejich složení představují určitou zátěž na trávení, a proto je není vhodné kombinovat s dalšími těžce stravitelnými potravinami, např. s masem nebo luštěninami. Nejčastěji se u nás jedí vajíčka slepičí, v oblibu ale nastupují i vajíčka křepelčí, a někdy se můžete setkat i s nabídkou vajec pštrosích, ale to spíše jen ve speciálních restauracích. I přesto, že jsou křepelčí vajíčka asi o dvě třetiny menší než ta slepičí, obsahují vyšší podíl vitamínů a minerálů. Aby nám vejce prospívala, je třeba je dobře skladovat, dobře upravovat a dbát na kvalitu zdroje. Syrová vejce jsou pro člověka nebezpečná, protože mohou způsobit různá mikrobiální onemocnění, např. salmonelózu. Koupená vejce je třeba spotřebovat do 28 dnů od data snášky – tato informace musí být uvedena. Víte, jak poznáte bezpečně čerstvost vajíčka? Když je dáte do vody, klesne na dno – neplave. Když je rozklepnete, bílek a žloutek se neslévají.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potraviny?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uvedte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Sůl

Sůl, kterou konzumujeme, nazýváme také kuchyňská nebo jedlá sůl. V přírodě se vyskytuje v podobě nerostu halitu. Sůl je velmi potřebná pro zajištění fungování mnoha procesů v těle. Chemická značka soli je NaCl – chlorid sodný. Sodík zajišťuje kvalitní přenos nervových vzruchů, činnost svalů, reguluje krevní tlak. Všeho ale s mírou, pokud je sodíku moc, vznikají vážné zdravotní problémy. Pro příklad uvedeme zjednodušené tvrzení: je-li sodíku tak akorát, náš krevní tlak je v normě. Přijímáme-li sodíku nadbytek, náš tlak bude vysoký. Také chlór plní v organismu řadu důležitých funkcí, kupříkladu pomáhá při trávení potravy. Když je sůl tak prospěšná, proč se před ní tak často varuje? Sůl je významnou surovinou pro potravinářský a chemický průmysl. A zde nastává kámen úrazu. Tím, že se sůl přidává do všech možných průmyslově upravených výrobků, třeba i do těch, kde bychom sůl nečekali (koláče, cereálie), konzumuje jí člověk ve skryté formě v průměru 3 x více (15 g), než je denní doporučená dávka (5 g). V takovém případě dostávají zabrat například ledviny, zvyšuje se nám krevní tlak, vznikají otoky, žaludeční vředy atd. Pozor je potřeba dát také na moderní „superzdravější“ soli nejrůznějších barev. V některých případech mají sice o trochu zajímavější skladbu minerálních látek, ale stejně platí, že nesmíme překračovat doporučenou denní dávku. Tato sůl se navíc často dováží z velké dálky, čímž vzniká zátěž na životní prostředí. Běžná sůl se do Česka dováží převážně z Polska, Německa a Rakouska.

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



## Voda, pitný režim

Voda je pro člověka nezbytná. Samo lidské tělo je ve střední dospělosti tvořeno až ze 70 % hmotnosti vodou. Přibližně 1,5 l vody z nás denně odchází ven, čímž probíhá přirozená detoxikace (čištění) organismu. Protože vodu v různých formách neustále vylučujeme, musíme ji tělu opětovně dodávat. Přesné množství je individuální, je třeba vzít v potaz roční období, zdravotní stav, pohybovou aktivitu a další faktory. Bez vody nefungují správně naše orgány. Pozor, je-li člověk nemocný, pocit žízně nefunguje zcela správně. Lidé, kteří trpí např. cukrovkou, mají větší pocit žízně než lidé zdraví, staří lidé o pocit žízně postupně zcela přicházejí – často u nich tedy hrozí dehydratace. Pro zdraví člověka je nejlepší čistá voda, případně občas doplněná o bylinky či rostlinné šťávy. Pozor na všechny nápoje, které obsahují cukr, sladidla, barviva a aroma. Podle Světové zdravotnické organizace jsou slazené nápoje jedním z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících to, zda budeme nebo nebudeme mít kila navíc. Běžná pitná voda obsahuje celé spektrum mikroživin, zejména vápník a hořčík. Určitě jste již slyšeli slovní spojení „tvrdá voda“. Tvrdost vody je dána právě množstvím hořčíku a vápníku. Čím větší je jejich koncentrace, tím tvrdší voda, a naopak. V Česku je voda přísně kontrolována a veškerá voda, která teče z kohoutků na veřejných místech i v domácnostech, musí být pitná. Velkým trendem je pití balených vod. Není však prokázáno, že by balené vody měly zásadní pozitivní vliv na zdraví člověka, navíc vzniká problém s plastovým odpadem. Věděli jste, že na výrobu jedné püllitrové plastové lahve se spotřebuje až 10 l vody?

### Otázky pro žáky k textu:

- Z jakých makro a mikro složek se daná skupina potravin skládá?
- Je možné danou kategorii potravin vyprodukovat v ČR nebo je nutný dovoz?
- Jaké konkrétní potraviny ve skupině najdeme?
- Jaká je základní podoba potravin?
- V jaké podobě bychom měli dané potraviny nejčastěji konzumovat a proč?
- Má konzumace potravin z této skupiny nějaké nevýhody?
- Uveďte jednu informaci, která pro vás byla zajímavá a nová.



# Skutečně zdravá škola

Jídlo a já, tematický blok 2 – Přirozené potraviny, pracovní list 2/1



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY