

UVEDOMUJEŠ SI ČO JEŠ?

Príprava

Vo veku povinnej školskej dochádzky pretrváva problém dostatočného zásobenia vápnikom. Každý organizmus si tvorí stavebnú hmotu kostry (vápnikom) a ak tak neučiní, po 23. roku sa mu už vzniknutý deficit vápniku nepodarí dohoniť. Preto zásobenie vápnikom spolu s vitamínom D, fosforom a vitamínmi A, C, K₁ a B₆ je v dospievaní tak dôležité.

Z ostatných minerálnych látok hrozí deťom školského veku ešte deficit železa (hlavne dievčatám) a taktiež jódu

Problém

Vieš aká je výživová hodnota tvojho obľúbeného jedla?

Pomôcky

zoznam potravín, ktoré sú dôležité pre prípravu jedla, počítač

Postup

1. Prinesený recept obľúbeného jedla rozanalyzuj.
2. Otvor si program WinJOU.
3. Pomocou programu WinJOU zisti, aká je energetická hodnota jedla. Stanov tiež hodnotu bielkovín, cukru, tuku.
4. Získané údaje porovnaj s odporúčaniami, ktoré sú stanovené pre tvoj vek.

Zhrnutie

V tabuľke v programe WinJOU zisti, na základe veku, váhy a výšky, aké odporúčané denné dávky sú pre teba stanovené. Zistené údaje porovnaj s výsledkami, ktoré si zistil. Aké potraviny by si ešte mohol prijať? Porovnaj sa so spolužiakom, ktorý je približne rovnako vysoký. Zistil si rozdiel v odporúčaníach?