

METODIKA K PRACOVNÍMU LISTU Č. 2

Cílová skupina: vyšší školní věk, 11 – 14 let

Fáze vyučovacího procesu: fixace – procvičení a aplikace učiva

Edukační cíl: racionálně rozhoduje o pravdivosti tvrzení ke středověkému stravování, aktivně zjišťuje informace týkající se jeho zdravého stravování

Didaktické prostředky: pracovní list, psací potřeby, PC či tablet

Mezipředmětové vztahy: informatika, biologie, chemie

Doporučená forma: práce ve dvojicích

Metodika: Vyučující pustí film o středověkém stravování. Po zhlédnutí filmu žáci samostatně pracují na předloženém pracovním listu a vyhledávají informace k různým druhům ořechů a jejich zdravému působení na lidský organismus. Reflexe proběhne společně, učitel ocení žáky v systému dané školy.

ŘEŠENÍ:

Tajenka: OŘECHY

OŘECHY. Ořechy jsou vynikající zdravou potravinou. Jsou bohatým zdrojem bílkovin, minerálů, vitamínů a zdravých tuků, z nichž převládají nenasycené tuky, které přispívají k prevenci kardiovaskulárních chorob a dalších civilizačních onemocnění. Ořechy jsou také významným zdrojem vlákniny, která je důležitá pro správné fungování těla. Různé druhy ořechů mají své specifické vlastnosti.

VLAŠSKÉ OŘECHY. Existuje několik typů vlašských ořechů pěstovaných u nás, všechny se vyznačují vysokým obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin, který je právě u vlašských ořechů nejvyšší ze všech druhů. Kromě toho obsahují také důležité minerály a stopové prvky, jako jsou draslík, hořčík, selen, zinek, vápník, měď a mangan. Vlašské ořechy jsou také zdrojem vitamínů E a C, přičemž obsah vitamínu C se postupně ztrácí, nejvyšší množství ho lze nalézt v čerstvých mladých plodech.

MANDLE. Mandle jsou velmi oblíbené pro svou lahodnou chuť a jsou také velmi zdravé. Jsou nejbohatším zdrojem vlákniny ze všech druhů ořechů, což je prospěšné pro trávení. Obsahují také významné množství vitamínu E, kyselinu listovou, hořčík, draslík a vápník. Konzumace mandlí má příznivý vliv na cévní systém tím, že snižuje hladinu cholesterolu v krvi. Mandle také posilují imunitní systém a podporují zdraví vlasů a nehtů.

LÍSKOVÉ OŘÍŠKY. Tyto ořechy pocházejí z plodů lísky obecné, která roste běžně i u nás. Někdy jsou považovány za ještě prospěšnější než ořechy vlašské, protože obsahují významné množství mědi,



manganu, železa, hořčíku, vitamínu E a vápníku. Konzumace lískových ořechů má pozitivní vliv na zdraví očí a je vhodná pro osoby trpící cukrovkou.

PISTÁCIE. Pistáciové oříšky mají nejvyšší obsah železa mezi všemi oříšky a nejnižší kalorickou hodnotu. Kromě toho obsahují vitamíny A, E a B, draslík a thiamin, což přispívá k posílení imunitního, nervového a cévního systému, podporuje intelekt a zlepšuje náladu.

KEŠU. Obsah hořčíku v kešu oříšcích pokryje čtvrtinu denní potřeby, a také obsahují železo, zinek a vitamín B. Konzumací kešu oříšků zlepšíte stav své pokožky, očí a sliznic, zpomalíte stárnutí a posílíte imunitu a paměť.

MAKADAMOVÉ OŘECHY. Makadamové ořechy jsou nekaloričtější ze všech oříšků a obsahují velké množství tuků, proto by se měly konzumovat v menším množství (1 hrst denně). Nicméně většina tuků v nich je mono-nenasycených, což pozitivně ovlivňuje hladinu krevního tlaku, snižuje cholesterol a cukr v krvi.

PARA OŘECHY. Kvůli jejich vysoké kalorické hodnotě by se denně mělo konzumovat pouze omezené množství. Jsou vynikajícím zdrojem selenu - jedna hrst pokryje 100% denní potřeby. Díky tomu pomáhají bojovat proti rakovině. Kromě selenu obsahují také podstatné množství draslíku a hořčíku.

ARAŠÍDY. Arašídny nejsou oříšky, ale plodí je podzemnice olejná, což je luštěnina. Obsahují mono-nenasycené mastné kyseliny, hořčík, fosfor, draslík, vitamín E, kyselinu listovou a další vitamíny skupiny B, jako je thiamin, resveratrol a niacin. Arašídny jsou dobré zejména pro krevotvorbu a nervový systém.

