

## Výživa a zdraví

Mnoho lidí jí vědomě hodně ovoce a zeleniny, aby se stravovali „zdravě“. Jiné by ovoce a zelenina sotva přilákaly. Pro ně patří k „pořádnému“ jídlu především maso a uzeniny, máslo a chléb, vejce a sýry.

Pro zdravý život je důležité rozlišovat „správně“ a „chybně“ stravovací návyky, přestože to není vždy jednoduché.



4/1

## Pokusy a pozorování

### Proč musíme jíst

1. Proveď si, kdy se u tebe po pocitu hladu dostává pocit sytosti v následujících případech.
  - a) Sněz tlustý krajíc chleba s máslem a salámem.
  - b) Přivoň si k čerstvě připravenému jídlu.
  - c) Sněz tři čajové lžičky hroznového cukru.
  - d) Vypij 1/2 až 1 litr jablečného džusu.
  - e) Velmi dlouho žvýkej malé množství potravy.
2. Potři kostku cukru popelem (katalyzátor). Vlož ho na spalovací lžičce do plamene kahanu. Uvolňuje se při tomto spalování energie?
3. Změř si svou tělesnou teplotu při různých venkovních teplotách.
4. Zjisti ergometrem jízdního kola svou spotřebu energie při různých rychlostech na stejné dráze. Znášorní graficky poměr mezi spotřebovanou energií a rychlostí.
5. Zjisti obsah vody v ovoci a zelenině. Zvaž mrkev, jablko apod. Nakrájej je na tenké plátky. Usuš je (například v horkovzdušné troubě s pootevřenými dvířky) a znovu zvaž. Vypočítej obsah vody (v %).

6. Jako v pokusu č. 5 urči procentuální obsah vody v čerstvých semenech (například hrách, fazole).
7. Urči procentuální obsah vody v různých druzích masa (například hovězí, zvěřina) jako v pokusu č. 5. (Nakrájej maso na velmi tenké proužky, navlékni je na nit nebo drát a usuš je zavěšené.)



4/2 Okurky obsahují až 95 % vody.