

Dobrý den děti,

vaším hlavním úkolem bude, dávat si jeden den pozor na to, co jíte. Udělejte si prosím zápis potravin, které jste za posledních 24 hodin snědli a v jakém množství (hmotnost nebo objem). Následně pomocí druhů potravin a jejich množství, které jste zkonsumovali, vypočítejte celkové množství bílkovin v gramech.

Podle vědců, by každý jedinec měl mít denní příjem bílkovin minimálně 0,7 g na 1 kg živé váhy. Podíly bílkovin ve vašich potravinách zjistíte buď v kalorických tabulkách (obaly potravin) nebo na této stránce <https://www.kaloricketabulky.cz/>

zde si najdete jídlo nebo potravinu, podíváte se na sloupec bílkoviny (ty jsou většinou v x g na 100g - musíte zohlednit, kolik gramů jste snědli, čili násobit nebo dělit x) a tak budete postupovat s každým jídlem za oněch 24 hodin, kdy to ve finále celé sečtete.

Př. já vážím 60 kg, takže bych měla přijmout minimálně 42 g bílkovin. Je to tak? To si ověřím. Jsem zvědavá, na co společně přijdeme ☺

Pracovní list - Proteiny

1) Z číselných kódů sestavte správné výrazy a následně je vysvětlete:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

a. 13 1 11 18 15 13 15 12 5 11 21 12 1 - _____

b. 1 13 9 14 15 11 25 19 5 12 9 14 25 - _____

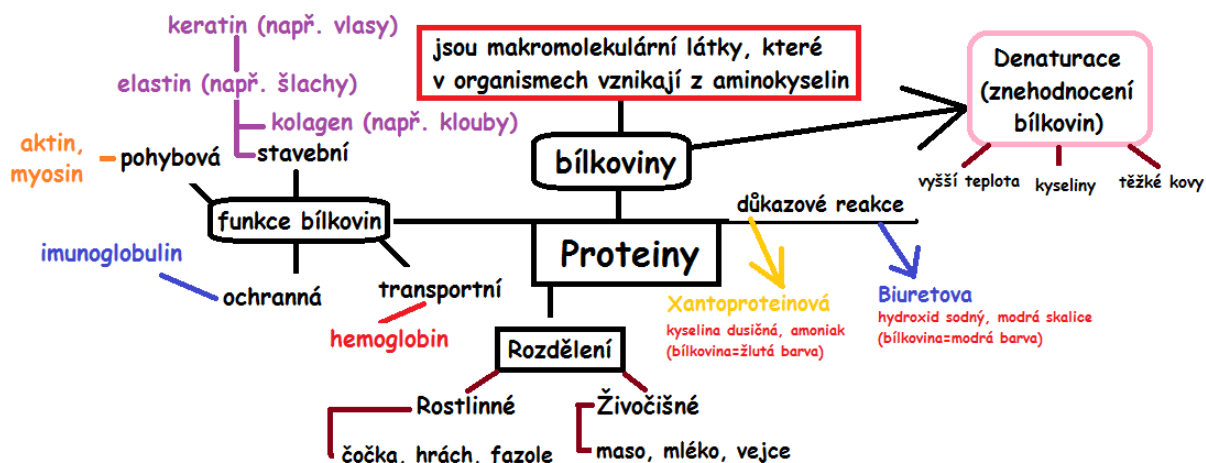
c. 9 13 21 14 9 20 1 - _____

d. 8 5 13 15 7 12 15 2 9 14 - _____

e. 2 9 12 11 15 22 9 14 25 - _____

2) Pojmová mapa a úkoly k ní:

a. Pojmová mapa:



b. S pomocí pojmové mapy vyluštěte následující křížovku:

		důkazová reakce přítomnosti bílkovin projevující se modrým zbarvením
		nejdůležitější prvek organické chemie
		krevní barvivo přenášející molekuly kyslíku
		nemoc, která se projevuje vznikem nádoru
		cizí výraz pro „velkou“ molekulu
		je plné bílkovin a má dvě části, bílek a žloutek
		cizí název pro ochranu organismu
		cizí výraz pro znehodnocení bílkovin
		jiný (cizí) název pro bílkoviny