Průvodce pracovních listů

Jak s materiály pracovat?

- **Kolik vody? -** tyto strany jsou určené k tomu, aby žáci tipovali, kolik vody je potřeba pro produkci jednotlivých běžných surovin, na spodní straně materiálu je také klíč k danému zadání, aby si mohli své odpovědi ověřit*

- **Voda a ty -** tato část obsahuje otevřené otázky, které mohou žáci sami vyplnit zejména pro svůj přehled, mohou je porovnat s údaji níže
-

Informace pro porovnání:

- Voda je pro život naprosto nezbytná. Tvoří více než 50 % lidského těla, a u dětí je to dokonce asi 70 %. Tělo vodu neustále vylučuje kůží, střevy (stolicí), ledvinami (močí) a dýcháním, proto je potřeba tekutiny neustále doplňovat. Dospělí by měli vypít minimálně **1,5 litru vody denně**. Při dlouhodobém nedostatečném pitném režimu hrozí i poškození některých orgánů. Potřeba vody se u lidí liší a závisí na různých faktorech jako např. okolní teplotě, složení potravy, obsahu soli v potravě a fyzické aktivitě. V závislosti na věku by dospívající a dospělí měli denně přijmout **30 až 40 ml vody na kilogram tělesné hmotnosti.** Při nedostatku tekutin se projevují různé příznaky jako např. žízeň, sucho v ústech, bolesti hlavy, hubnutí, potíže s polykáním, zvýšená tělesná teplota, svalové křeče, zmatenost a další (Národní zdravotnický informační portál).

*zdroj: UN World Water Day 2012

unicef

pro každé dítě

Kolik vody?

... je potřeba pro výrobu tvého jídla

sklenice mléka

..... l

hrnek kávy

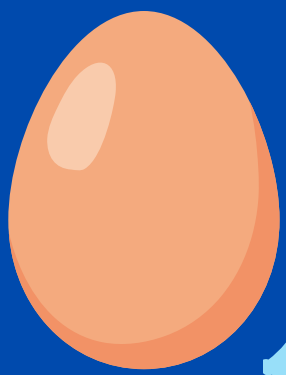
..... l

jablko

..... l

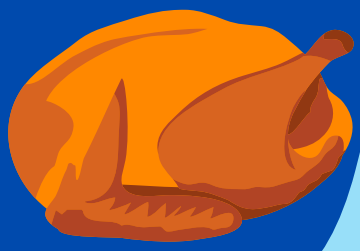
100 g rýže

..... l



vejce

..... l



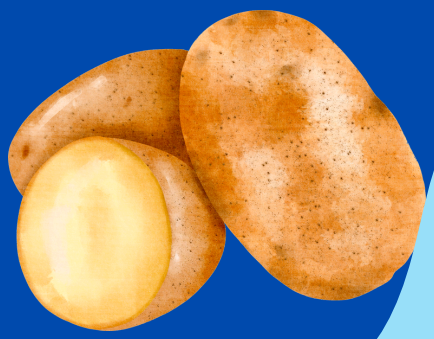
150 g kuřecího masa

..... l

unicef

pro každé dítě

Klíč: mléko - 200 l, káva - 140 l, jablko - 70 l, rýže - 140 l, vejce - 135 l, kuřecí maso - 615 l

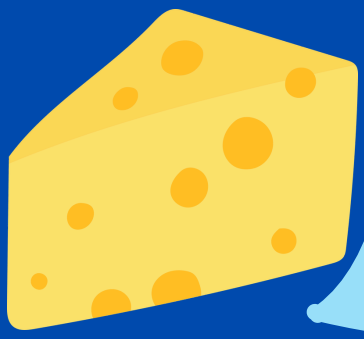


1 kg brambor

..... l

100 g citronů

..... l



1 kg sýru

..... l

jablečný džus (sklenice)

..... l

1 kg třtinového cukru

..... l

banán

..... l

Margherita pizza

..... l

čokoláda

..... l

unicef

pro každé dítě

Klíč: brambory - 105 l, citrony - 34 l, sýr - 250 l, džus - 190 l, cukr - 1500 l, banán - 70 l, pizza - 1216 l, čokoláda - 2400 l

Kolik vody?

voda a ty

Kolik vody za den vypiješ?

..... l

Kolik vody za den spotřebuješ?

..... l

Jaké je tvé nej pití?

.....

.....

Jak můžeš vodou šetřit?

.....

.....

Jak se cítíš, když nepiješ dostatek vody?

.....

.....

Sprcha nebo vana?

.....

.....

unicef

pro každé dítě

= 250 ml

Kolik vody?

by měli vypít?

(vymaluj počet sklenic, které si myslíš, že by měli vypít?)

Děti 2 - 3 roky

Ženy a dívky 14+

Děti 4 - 8 let

Muži a chlapci 14+

Dívky 9 - 13 let

Těhotné ženy

Chlapci 9 - 13 let

Kojící ženy

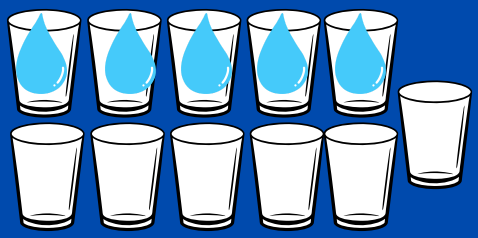
Zdroj: EFSA

= 250 ml

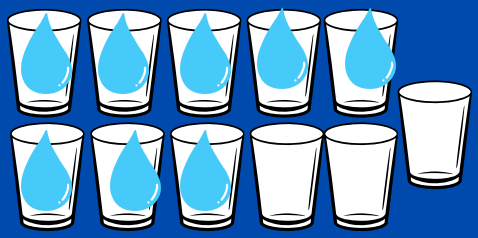
Kolik vody?

KLÍČ

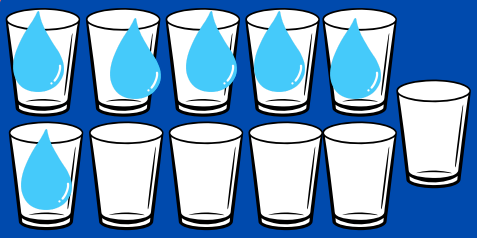
by měli vypít?



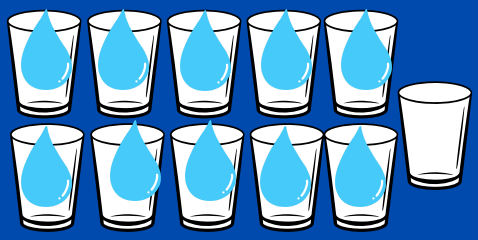
Děti 2 - 3 roky



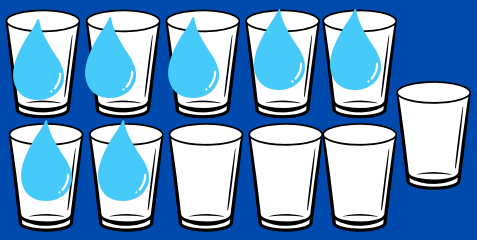
Ženy a dívky 14+



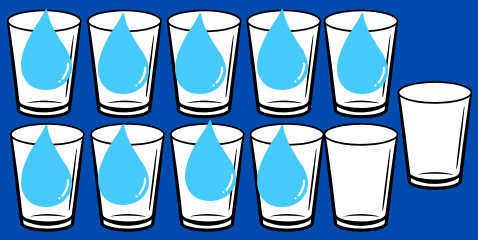
Děti 4 - 8 let



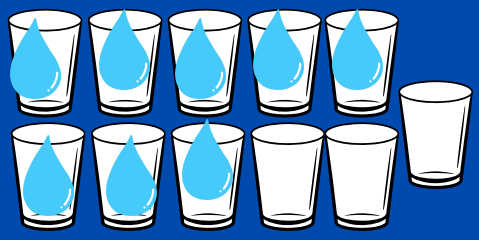
Muži a chlapci 14+



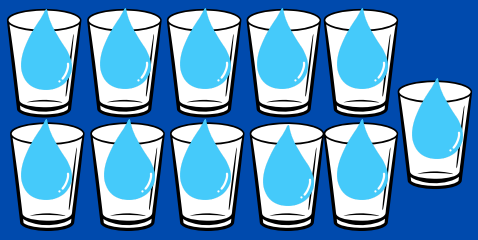
Dívky 9 - 13 let



Těhotné ženy



Chlapci 9 - 13 let



Kojící ženy

Zdroj: EFSA