

Biologická olympiáda

Kategorie „D“, okresní kolo-Uherské Hradiště, vstupní úkol

Téma: Stopy, jež zanechává jídlo, které konzumujeme



Aneta Martináková,

Základní škola Františka Horenského, Boršice, příspěvková organizace

7. třída, 2019

Vypočítej svůj BMI

Potřebné věci: váha, metr, kalkulačka BMI

Stručný popis: Nejprve jsem se musela zvážit a změřit. Zjistila jsem, že vážím 53,6 kg a měřím 169cm. Poté jsem všechny informace zapsala do BMI kalkulačky.

Závěr: Podle vypočteného BMI 18,9 patřím do kategorie dítěte s normální=zdravou váhou. Podle výsledků je moje váha přiměřená věku, moje stravovací návyky jsou dobré, ale i přes to bych do své životosprávy chtěla zařadit více aktivního pohybu.

Vypočítej nutriční stopu u dvou tebou zvolených jídel

Budeme potřebovat: mobil na focení postupu a program na vyhodnocování jídel

Stručný popis práce: Vyhodnocení jídla-jak velký dopad má na okolí. Vybrala jsem si dva recepty, které jsem uvařila a následně vyhodnotila.

1. Recept - Těstoviny se smetanovou omáčkou

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 25 minut

Zdroj receptu: Můj vlastní

Ingredience:

<i>těstoviny</i>	<i>500 gramy</i>
<i>smetana kravská</i>	<i>1 kelímek</i>
<i>sýr tvrdý kravský</i>	<i>150 gramy</i>
<i>cibule</i>	<i>1 kus</i>
<i>maso kuřecí</i>	<i>250 gramy</i>
<i>kukuřice, konzervovaná</i>	<i>1 plechovka</i>
<i>sůl</i>	<i>0 špetka</i>
<i>máslo</i>	<i>0 lžice</i>

Celková váha: 1500 g

Výsledek Nutriční stopy

Zjistla jsem, že toto jídlo není pro okolí úplně nejzdravější. Pokusím se nahradit nějaké složky jinými, aby to nezpůsobovalo potíže. Jsem ráda, že jsem se to takto mohla dozvědět a myslím si, že je určitě co zlepšovat, jakožto na nás a taky v okolí.



2. Recept - Palačinky

Počet porcí: 4-5

Doba přípravy: 60 min.

Zdroj receptu: www.vareni.cz

Ingredience:

<i>mouka</i>	<i>200 g</i>
<i>mléko</i>	<i>400 ml</i>
<i>vejce</i>	<i>2 ks</i>
<i>Slunečnicový olej</i>	<i>4 lžíce</i>
<i>sůl</i>	<i>2 špetky</i>

Celková váha: 753 g

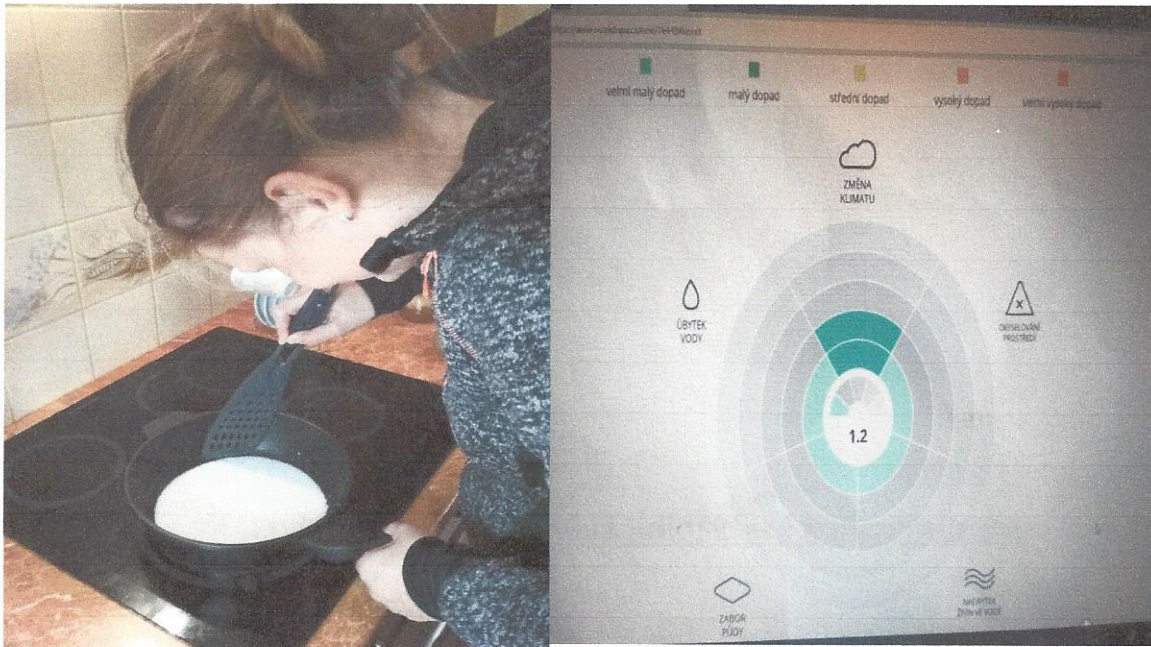
Výsledek Nutriční stopy

GRATULUJEME!

Tento recept má pro všechny oblasti životního prostředí ve výpočtu Nutriční stopy velmi malý nebo malý dopad na jednu porci pokrmu. Pro lepší životní prostředí ho tedy můžete pravidelně zařazovat do svého jídelníčku.

(vyhodnocení webových stránek)

Myslím si, že mi to tak vyšlo jen proto, že jsem tam nedala cukr..... ale ne všichni to dělají. Myslím, že je to fajn si občas dát něco “zdravějšího”, ale přitom chutného. Za mě palec nahoru.... 😊



Vyhodnocení:

Můj názor je takový, že bychom měli dodržovat stravovací návyky a taky si uvědomit, co vlastně jíme. Před tímto průzkumem jsem nikdy nepřemýšlela o tom, že jídlo, které mám ráda, tedy hlavně maso, velmi ovlivňuje životní prostředí. Je důležité si uvědomovat, že všechno spolu souvisí a jedno ovlivňuje druhé. Zjistila jsem, že jídlo může být také VĚDA a hodně zajímavá. Už vím, že každé jídlo má svou nutriční hodnotu a každé má zásadní vliv na životní prostředí, které i jídlem můžeme ovlivňovat a chránit. Myslím si, že tento pokus byl úspěšný.