

Úkoly:

1. Vyhledejte tabulku potravin s obsahem železa – propočítejte příjem železa v 1 vzorovém dni a v 1 skutečném dni. Přihlédněte k využitelnosti železa.
2. Vyhledejte tabulku s obsahem vápníku, propočítejte 1 den vzorový a 1 den skutečná. Vytvořte seznam 10 druhů potravin, spočítejte, kolik mají vápníku a vypočítejte, kolik bychom museli přijmout dané potraviny, abychom pokryli potřebnou dávku Ca.
3. Vyhledejte tabulku s obsahem laktozy v potravinách, propočítejte 1 vzorový a 1 skutečný jídelníček. Pro člověka s Laktozovou intolerancí
4. Vypočítejte obsah soli ve vašem jídelníčku za 3 dny
5. Vytvořte stravovací plán na 14denní pobyt školy v přírodě – děti 5.třída. Vypočítejte i finanční nákladnost jídelníčku.
6. Vytvořte plán změny životního stylu pro JM

Pro zapsání kz je nutné mít úkoly odevzdané a zkontrolované, případně opravené dle instrukcí