

## NIE ZADZIERAJ Z TŁUSZCZEM!

### Uświadom sobie ilość spożywanego tłuszczu

Tłuszcze, główne źródło energii dla organizmu, są często demonizowane i w powszechnym rozumieniu uważane za kategorię makroskładników odżywczych, których należy unikać. W rzeczywistości są one ważne ze względu na ich rolę strukturalną – kwasy tłuszczowe tworzą błony komórkowe i jądrowe i są punktem wyjścia do syntezy ważnych biomolekuł. Rozumiejąc ten aspekt, należy w każdym razie wskazać, że ta kategoria makroskładników odżywczych jest podzielona na różne rodzaje kwasów tłuszczowych, a wśród nich pojawiają się nasycone kwasy tłuszczowe (SFA). Nasycone kwasy tłuszczowe pochodzą zarówno z tłuszczów zwierzęcych, jak i olejów roślinnych, ale w każdym przypadku są syntetyzowane w organizmie i nie są wymagane w diecie. Ponadto wysokie spożycie SFA jest bezpośrednio związane ze zwiększonym ryzykiem wystąpienia zaburzeń sercowo-naczyniowych i zwiększoną syntezą cholesterolu w organizmie. Z tego powodu organizacje międzynarodowe, takie jak WHO i EFSA, zalecają, aby poziomy SFA były jak najniższe; ogólnie rzecz biorąc, próg, którego nie należy przekraczać, jest wskazywany jako odpowiadający 10% całkowitej liczby kalorii przyjmowanych dziennie.

To ćwiczenie, zwłaszcza jeśli zostanie wykonane po pracy nad sytuacją „ENERGY INTAKE”, pozwoli nam ocenić, a następnie zacząć szacować wartość progową SFA w naszej diecie. Obliczenia są bardzo proste i sprawiają, że ta sytuacja jest kolejnym dowodem na to, jak matematyka jest zaangażowana w wiele obszarów naszego życia, a profilaktyka zdrowotna jest ich częścią.

## NIE ZADZIERAJ Z TŁUSZCZEM!

### Uświadomienie sobie ilości spożywanego tłuszczu (zwłaszcza SFA)

Kontekst  
Wydarzenia z życia  
codziennego  
Zdrowie

Umiejętności wyższego rzędu  
Analiza sytuacji  
Procesowanie informacji

#### Grupa docelowa (osoby posiadające niezbędne umiejętności i kompetencje)

Dorośli i młodzi dorośli zainteresowani  
kwestiami zdrowotnymi

#### Efekty kształcenia

Umiejętność szacowania dziennej podaży  
tłuszczów w diecie

Dyspozycje  
Pewność siebie  
Elastyczność

#### Treści

Mnożenie i dzielenie  
Dodawanie i odejmowanie



### Informacje szczegółowe

<b>Treści</b>	Liczby naturalne i dziesiętne Mnożenie, dzielenie, dodawanie, odejmowanie
<b>Grupa docelowa</b>	Dorośli i młodzi dorośli, którzy są wrażliwi na kwestie zdrowotne
<b>Cele kształcenia</b>	Umiejętność liczenia dla celów osobistych i prywatnych
<b>Czas</b>	2h
<b>Materiały i źródła</b>	Karty obrazkowe, materiały ze wskazaniem na podaż energii
<b>Wielkość grupy</b>	Od 5 do 10 uczniów/ małe grupy robocze – 2 do 3 osób
<b>Opis problemu</b>	Spośród różnych rodzajów kwasów tłuszczowych, które spożywamy w naszej diecie, nasycone kwasy tłuszczowe są tymi, na które należy zwrócić szczególną uwagę. Kilka badań wykazało korelację między kwasami tłuszczowymi nasyconymi a zwiększonym rozwojem chorób sercowo-naczyniowych, poziomem cholesterolu we krwi i innymi zaburzeniami, które mogą niekorzystnie wpływać na jakość i długość życia. Aby zapobiec unikaniu tłuszczów poprzez całkowite wyeliminowanie niektórych pokarmów, dobrze jest spróbować zrozumieć, jaki jest maksymalny próg, którego nie należy przekraczać i poprzez ocenę niektórych danych naukowych dokonywać świadomych wyborów.
<b>Efekty kształcenia</b>	Uczniowie stosują podstawową wiedzę matematyczną, aby szacować podaż tłuszczów w swojej diecie.
<b>Odniesienie do Krajowej Ramy Kwalifikacji</b>	Opcjonalne

## Plan pracy

Czas (zajęc)	Opis działań/ćwiczeń	Materiały	Informacje metodyczne i dydaktyczne
45'	<p><b><u>1. Odkryj</u></b></p> <p>Na tym etapie należy wyjaśnić zarówno wartość progową związaną z SFA, jak i główne źródła tych tłuszczów w żywności.</p> <p><i>Materiał przygotowany przez nauczyciela powinien zawierać tabele, w których podane są ilości SFA zawarte w różnych produktach spożywczych. Może to stanowić wprowadzenie do dyskusji, której celem będzie porównanie zawartości tłuszczów przez uczniów w różnych produktach i pogłębienie świadomości na temat dokonywania wszelakich wyborów żywieniowych ze świadomością, co taki wybór pociąga za sobą.</i></p>	Tabele z wartościami odżywczymi przygotowane przez nauczyciela (patrz Załącznik nr 1)	Nauczanie wyraźne Zadawanie pytań Dyskusja
30'	<p><b><u>2. Obliczanie wartości SFA</u></b></p> <p>Zdając sobie sprawę, że najwyższy poziom odpowiada tylko 10% dziennego spożycia, uczniowie są zaangażowani w udoskonalanie diet, które wcześniej opracowali (patrz „ENERGY INTAKE”) lub odkrywanie nowych sugerowanych przez nauczyciela.</p> <p>W takim przypadku interesujące byłoby uwzględnienie w takich dietach różnych produktów spożywczych, które mogą być źródłem dużych ilości SFA lub wręcz przeciwnie, zawierają ich bardzo niewiele.</p> <p>W ten sposób w fazie dyskusji pojawią się dodatkowe rozważania.</p>	Diety opracowane przez uczniów lub nauczyciela	Praca w grupach Zadawanie pytań
45'	<p><b><u>3. Dyskusja</u></b></p> <p>Na tym ostatnim etapie uczniowie są zachęceni do ponownego przemyślenia początkowo przedstawionego materiału, w świetle dodatkowych dowodów matematycznych uzyskanych na etapie obliczeniowym. Celem jest skierowanie ich do oceny pewnych wyborów, które są poparte nie tylko dowodami naukowymi, ale także precyzyjnymi obliczeniami matematycznymi.</p>		Dyskusja Znieranie informacji zwrotnych

	<p>Powtarza się również (podobnie jak w poprzednich sytuacjach związanych z żywnością), że konieczne jest dokonanie oceny jakościowej i ilościowej, aby świadomie podejmować pewne decyzje, od których może zależeć nasz stan zdrowia.</p>		
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--



Załącznik nr 1

Materiał do fazy 1 – Odkryć



Źródło:

[Top 10 Foods Highest in Saturated Fat \(myfooddata.com\)](https://myfooddata.com)

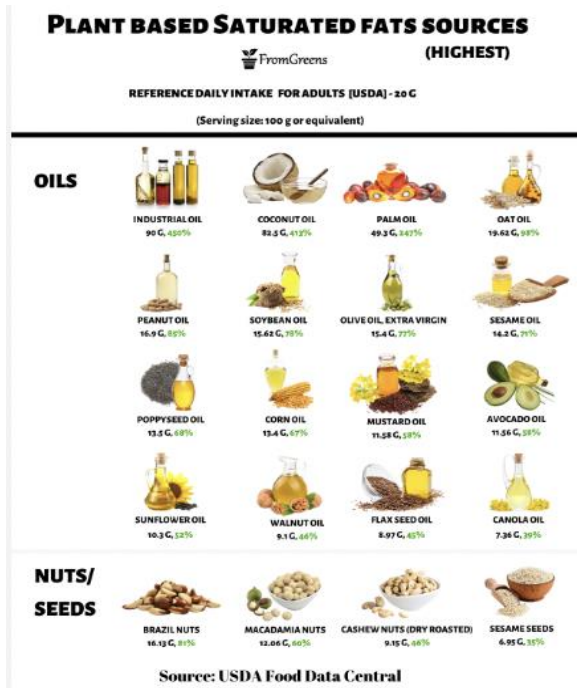
[30.06.2023]

<i>Alimenti</i>	<i>Grassi per 100g</i>	<i>Grassi Saturi per 100g</i>
<b>Olio oliva</b>	<b>100</b>	<b>15</b>
<b>Strutto</b>	<b>99</b>	<b>41</b>
<b>Burro</b>	<b>83</b>	<b>58</b>
<b>Margarina</b>	<b>80</b>	<b>37</b>
<b>Mascarpone</b>	<b>42</b>	<b>28,2</b>
<b>Croissant</b>	<b>40</b>	<b>27</b>
<b>Pancetta</b>	<b>35,5</b>	<b>14,2</b>
<b>Nutella</b>	<b>31,6</b>	<b>11</b>
<b>Emmentaler</b>	<b>31</b>	<b>22</b>
<b>Parmigiano</b>	<b>28,4</b>	<b>18,7</b>
<b>Gorgonzola</b>	<b>28</b>	<b>19,5</b>

Źródło:

[papille vagabonde: Burro o non burro? Quale relazione con le malattie cardiovascolari](#)

[30.06.2023]



Źródło:

[Vegan Sources Of Biotin With % Daily Intake - Evidence Based Content \(fromgreens.com\)](https://fromgreens.com)

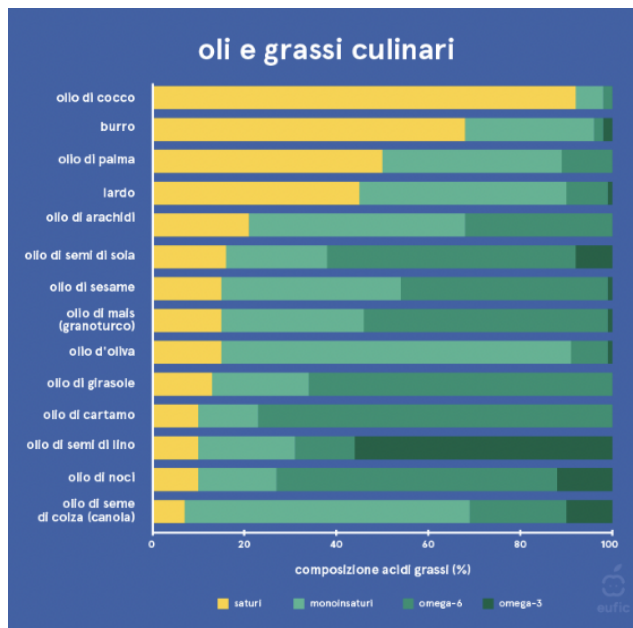
[30.06.2023]

Alimenti	Lipidi totali	Acidi Grassi		
		Saturi	Monoinsaturi	Polinsaturi
Carne bovina semigrassa	14,2	7,8	5,1	0,5
Carne suina	6,8	3,02	2,05	1,21
Agnello semigrasso	15,0	5,7	7,8	0,7
Pollo (intero)	5,7	1,7	2,3	1,4
Tacchino	6,7	2,0	2,9	1,5
Coniglio	3,6	1,4	1,3	0,7
Uovo di gallina:				
- intero	11,3	3,6	5,8	1,3
- tuorlo	32,4	10,5	16,8	3,7
Latte di vacca:				
- intero	3,6	2,3	1,0	tracce
- parzialmente scremato	1,8	1,2	0,5	tracce
Yoghurt da latte intero	3,7	2,4	1,0	tracce
Yoghurt da latte magro	1,0	0,6	0,2	tracce
Bel Paese	26,0	16,0	7,6	1,0
Gorgonzola	26,1	16,1	7,7	1,0
Parmigiano reggiano	28,2	17,7	8,3	0,8
Mozzarella	22,0	13,6	6,5	0,8
Fior di latte	20,3	12,5	6,0	0,8
Dentice	3,6	1,1	1,3	1,1
Sogliola	1,7	0,5	0,6	0,5
Sgombro	11,1	3,3	4,1	3,3
Sardina	5,2	1,5	1,9	1,5
Tonno	4,2	1,2	1,5	1,2
Merluzzo	2,6	0,8	1,0	0,8
Mandorle secche	52,6	2,0	38,5	9,5
Noci secche	67,7	6,5	11,0	47,4
Cioccolato	32,0	18,8	12,6	0,6

Źródło:

[tabella2 \(libero.it\)](https://libero.it)

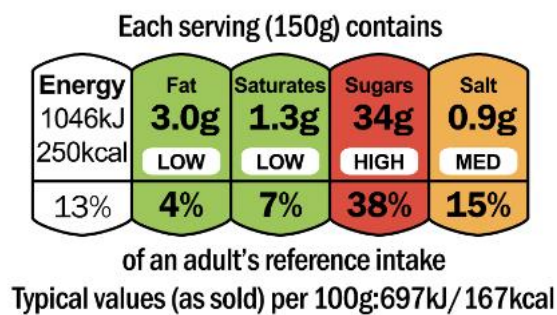
[30.06.2023]



Źródło:

[8 cose da sapere sui grassi | Eufic](#)

[30.06.2023]



Źródło:

[The Stockout: Sugar and salt reduction a CPG focus for foreseeable future - FreightWaves](#)

[30.06.2023]