

NE DELAJTE SI UTVAR Z MAŠČOBAMI!

Razumite vnos maščob

Maščobe, glavni vir energije v telesu, so pogosto demonizirane in v splošnem razumevanju veljajo za kategorijo makrohranil, ki se jim je treba izogibati. Pravzaprav so pomembne zaradi svoje strukturne vloge; maščobne kisline namreč sestavljajo celične in jedrne membrane ter so izhodišče za sintezo pomembnih biomolekul. Ob upoštevanju tega vidika je treba vsekakor poudariti, da se ta kategorija makrohranil deli na različne vrste maščobnih kislin, med katerimi so tudi nasičene maščobne kisline (SFA). Nasičene maščobne kisline izvirajo tako iz živalskih maščob kot iz rastlinskih olj, vendar se v vsakem primeru sintetizirajo v telesu in niso potrebne v prehrani. Poleg tega je veliko uživanje SFA neposredno povezano s povečanim tveganjem za nastanek srčno-žilnih motenj in s povečano sintezo holesterola v telesu. Zato mednarodne organizacije, kot sta SZO in EFSA, priporočajo, da je treba vsebnost SFA čim bolj zmanjšati; na splošno je kot meja, ki je ne smemo preseči, navedena meja, ki ustreza 10 % vseh dnevno zaužitih kalorij.

Ta dejavnost, zlasti če se je lotimo po tem, ko smo se lotili "vnosa energije", nam bo omogočila, da ocenimo in nato začnemo ocenjevati mejno vrednost SFA v naši prehrani. Izračun je zelo preprost in ta situacija je še en dokaz, kako je matematika vključena v več področij našega življenja, med katerimi je tudi preprečevanje zdravja.

Pregled "NE DELAJ SI UTVAR Z MAŠČOBAMI!"

Razumevanje količine zaužitih maščob (zlasti SFA)

Vsebina
Vsakdanje življenje
Zdravje in oskrba

Kognitivni procesi
Analiziranje situacij
Obdelava informacij

Ciljna skupina (vključno s potrebnimi predhodnimi znanji in kompetencami)

Odrasli in mladi odrasli, ki so občutljivi na
zdravstvena vprašanja

Vsebina
Množenje in deljenje
Seštevanje in odštevanje

Razpolaganje
samozavest
prilagodljivost

Izidi in rezultati

Ocena dnevne mejne vrednosti SFA
odražajo osebne prehranjevalne navade

Glavne informacije

Vsebina	Naravna števila in decimalna števila Množenje, deljenje, seštevanje, odštevanje
Ciljna skupina	Odrasli in mladi odrasli, ki so občutljivi na zdravstvena vprašanja.
Učna namera	Finančna pismenost za osebne in zasebne namene
Trajanje	2 UE
Material in viri	Slikovne kartice, gradivo iz situacije "ENERGY INTAKE"
Velikost skupine	5 do 10 učencev/ delo v majhnih skupinah: 2 do 3 učenci
Opis problema	Med različnimi vrstami maščobnih kislin, ki jih zaužijemo s hrano, je treba največ pozornosti nameniti nasičenim maščobnim kislinam. Številne študije so pokazale povezavo med maščobnimi kislinami z maščobnimi kislinami in povečanim razvojem bolezni srca in ožilja, ravniho holesterola v krvi ter drugimi motnjami, ki lahko negativno vplivajo na kakovost in pričakovano življenjsko dobo. Da bi se izognili preventivi s preprosto popolno izločitvijo nekaterih živil, morda z nekaj frustracijami, je dobro poskusiti razumeti, kaj je najvišji prag, ki ga ne smemo preseči, in z oceno nekaterih znanstvenih podatkov sprejemati utemeljene odločitve.
Učni izidi in rezultati	Učenci uporabijo osnovno matematično znanje za sprejemanje premišljenih odločitev, poleg tega pa ocenijo količino SFA, ki jo porabijo, če je bil predhodno izveden "ENERGETSKI SPREJEM".
Sklicevanje na nacionalni kvalifikacijski okvir	Neobvezno (odločitev države)

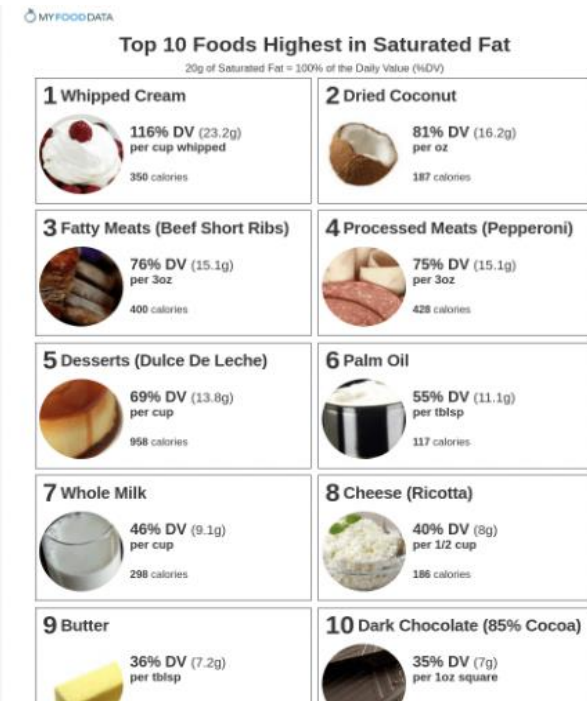
Delovni načrt

Čas (lekcije)	Opis vsebine/aktivnosti	Material	Metodološke in didaktične informacije ¹
45'	<p><u>1.Odkrijte</u> V tej fazi so pojasnjene mejne vrednosti SFA in glavni viri teh maščob v živilih.</p> <p><i>Gradivo, ki ga pripravi učitelj, naj vključuje tabele, v katerih so navedene količine SFA, ki jih vsebujejo različna živila; tako lahko sledi tudi del razprave, v katerem bodo učenci zgolj s primerjavo števil spodbujeni k razmišljanju o določenih izbirah živil, pri čemer se bodo zavedali, kaj takšna izbira pomeni.</i></p>	tabele s prehranskimi podatki, ki jih pripravi učitelj (glej Dodatek 1).	Izrecno poučevanje Postavljanje vprašanj Razprava
30'	<p><u>2.Izračunajte prag SFA</u> Učenci se zavedajo, da najvišja raven ustreza le 10 % dnevnega vnosa, zato izpopolnijo diete, ki so jih predhodno pripravili (glej "ENERGETSKI VNOS"), ali preučijo alternativne diete, ki jih predlaga učitelj.</p> <p>V tem primeru bi bilo zanimivo, če bi v takšne diete vključili različna živila, ki so lahko vir velikih količin SFA ali pa jih vsebujejo zelo malo.</p> <p>Na ta način se bodo v fazi razprave pojavila <i>dodatna</i> razmišljanja.</p>	Diete, ki jih pripravijo učenci ali učitelj	Delo v parih Postavljanje vprašanj
45'	<p><u>3.Razprava</u> V tej zadnji fazi so učenci spodbujeni k ponovnemu razmisleku o prvotno predstavljenem gradivu, tudi v luči dodatnih matematičnih dokazov, pridobljenih v računski fazi. Namen je voditi jih pri vrednotenju nekaterih odločitev, ki niso podprte le z znanstvenimi dokazi, temveč tudi z natančno matematično kvantifikacijo.</p> <p>Nadalje je (tako kot v prejšnjih primerih, povezanih s hrano) ponovljeno, kako je treba opraviti kvalitativno in kvantitativno oceno, da bi lahko zavestno sprejeli določene odločitve, od katerih je lahko odvisno naše zdravstveno stanje.</p>		Povratne informacije

¹ za opis in razlago vrst nalog, HIT in drugih osnovnih informacij glejte priročnik za učitelje.

Dodatek 1

Gradivo za fazo 1 - Odkrijte



Vir:

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

[30.06.2023]

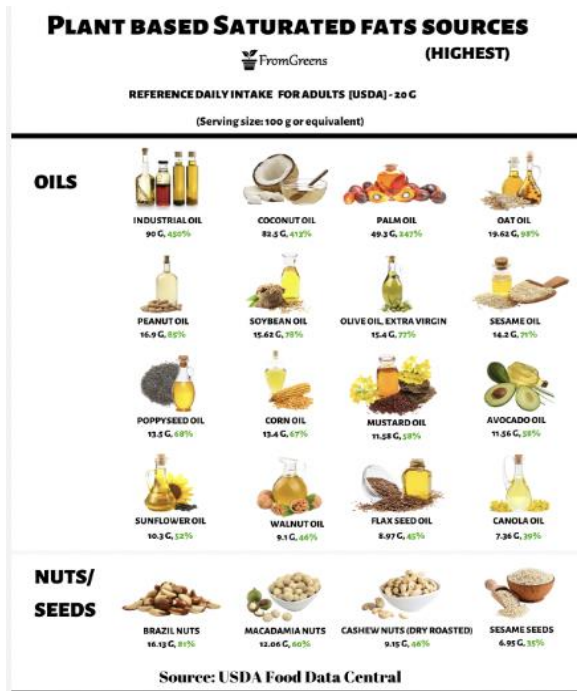
<i>Alimenti</i>	<i>Grassi per 100g</i>	<i>Grassi Saturi per 100g</i>
<i>Olio oliva</i>	100	15
<i>Strutto</i>	99	41
<i>Burro</i>	83	58
<i>Margarina</i>	80	37
<i>Mascarpone</i>	42	28,2
<i>Croissant</i>	40	27
<i>Pancetta</i>	35,5	14,2
<i>Nutella</i>	31,6	11
<i>Emmentaler</i>	31	22
<i>Parmigiano</i>	28,4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

Vir:

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

[30.06.2023]





Vir:

[Vegan Sources Of Biotin With % Daily Intake - Evidence Based Content \(fromgreens.com\)](https://www.fromgreens.com/vegan-sources-of-biotin-with-%daily-intake-evidence-based-content/)

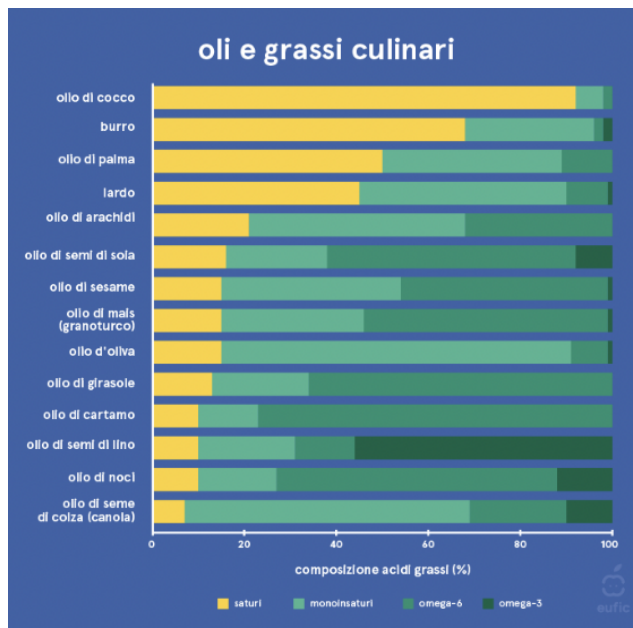
[30.06.2023]

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

Vir:

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

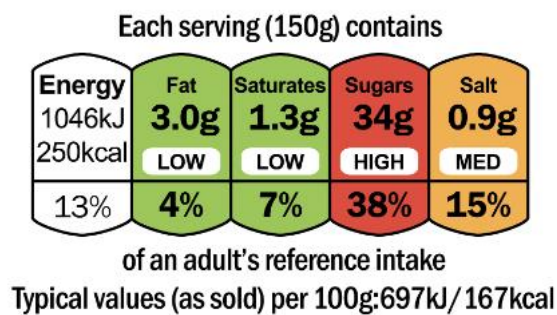
[30.06.2023]



Vir:

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

[30.06.2023]



Vir:

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

[30.06.2023]