

Příloha 2b: Seznam klíčových slov úkolů otázek pro vyhledávání informací pro žáky

Klíčová slova

Pitný režim

Denní doporučené množství tekutin

Obsah vody v lidském organismu

Dehydratace

Vhodné nápoje

Méně vhodné nápoje

Nevhodné nápoje

Pitná voda

Minerální voda

Ovocné šťávy/džusy

Limonády

Colové nápoje

Energetické nápoje

Káva

Čaj

Alkoholické nápoje

Úkoly a otázky

Vyhledej odpovědi na tyto otázky. Odpovědi zaznamenej do příslušného pole a doplň odkaz na využitý zdroj:

1. Jaký je celkový objem vody v lidském těle? Hodnotu uveďte v procentech.

Odpověď:

Odkaz na zdroj:

2. Uveďte, které z těchto příznaků (vyšší hustota vyloučené moče a její menší množství; pocit žízně; bolest hlavy; otok nohou) patří mezi známky dehydratace:

Odpověď:

Odkaz na zdroj:

3. Platí, že žák/žákyně staršího školního věku by měl/a mít denní příjem tekutin přibližně 80–100 ml na 1 kg tělesné hmotnosti?

Odpověď:

Odkaz na zdroj:

4. Který z nápojů byste doporučili ke každodenní konzumaci bez relativního omezení množství?

Odpověď:

Odkaz na zdroj:

5. Jsou energetické nápoje vhodné, či nevhodné pro častou konzumaci a proč?

Odpověď:

Odkaz na zdroj:

