



Publikováno z *Arcibiskupské gymnázium* (<https://www.arcig.cz>)

[Domů](#) > [Jíme hlavou](#)

Vydal [Andrea Hora Krausová](#) ^[1], Čtvrtek, 23. Březen 2017 - 9:50

Téma: [Školní klub a DDM](#) ^[2]

JÍME HLAVOU, aneb minikurz výživového poradce

Štěpánka Růžičková - akreditovaný výživový poradce

29.3. „**Každý gram se počítá**“ aneb inventura současného jídelníčku.

Teoretický základ nutný k pochopení významu základních živin – bílkovin, tuků a sacharidů – pro správné fungování organismu a jak je důležité udržování jejich rovnováhy.

26.4. „**Zatopíme pod kotlem**“ aneb sacharidy jako hlavní palivo a zdroj energie

Jak je důležité rozlišovat sacharidy a jednoduché cukry, jejich význam a působení v těle, v jakých potravinách je hledat a kolik jich potřebujeme.

10. 5. „**Stavíme na pevných základech**“ aneb bez bílkovin se můžeme stavět na hlavu

Kolik a na co všechno naše tělo potřebuje bílkoviny, není jen o svalech, rozdílná kvalita živočišných a rostlinných bílkovin a jejich hlavní zdroje v potravě.

7. 6. „**Podíváme se velbloudovi na hrb**“ aneb tuk nejen jako rezerva na horší časy

Jak se vyznat v tucích a umět si vybrat ten správný ve správném množství, jak je poznat schované v potravinách a proč nám většinou nejvíc chutnají ty nejméně zdravé.

14.6. „**Není med jako med**“ aneb nebudeme si mazat med kolem úst

Jak se falšují potraviny a zkoumá se jejich kvalita (přednáška v podání Ing. Adély Grégrové, Ph.D. z VŠCHT – Ústavu konzervace potravin) Otestujeme a zhodnotíme vzorky potravin.

21.6. „**Ulovíme Yettiho**“ aneb definitivně zboříme mýty a polopravdy z oblasti výživy a začneme se řídit rozumem.

V pravidelném čase 14:00 – 16:00 hodin v učebně 309.

Počet míst je omezen, rezervace na <https://doodle.com/poll/t4f56gn4te9g3a48> ^[3]

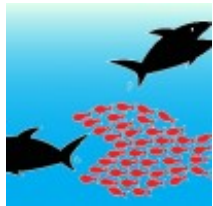
Andrea Hora Krausová

Příloha:

 [Jíme hlavou - leták](#) [4]

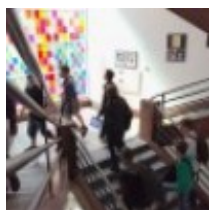
« Zpět

Galerie:



[5]

Příbuzné články k tématu:



[6]

[Zahájení kroužků ŠK...](#)

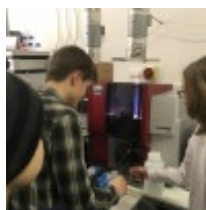
[6]



[7]

[Výlet do pravěku](#)

[7]



[8]

[Kroužek chemiků na...](#)

[8]



[9]

[Chemický kroužek na...](#)

[9]

URL zdroje: <https://www.arcig.cz/clanky/2017/jime-hlavou>

Odkazy

[1] <https://www.arcig.cz/uzivatel/andrea-hora-krausova>

[2] <https://www.arcig.cz/tema/skolni-klub-ddm>

[3] <https://doodle.com/poll/t4f56gn4te9g3a48>

[4] https://www.arcig.cz/sites/default/files/prilohy/ag_-_jime_hlavou_-_letak.pdf

[5] <https://www.arcig.cz/sites/default/files/styles/velky/public/field/image/ryby.jpg?itok=ZyYB15d3>

[6] <https://www.arcig.cz/clanky/2019/zahajeni-krouzku-sk-ddm>

[7] <https://www.arcig.cz/clanky/2019/vylet-do-praveku>

[8] <https://www.arcig.cz/clanky/2019/krouzek-chemiku-na-exkurzi-na-prirodovedecke-fakulte>

[9] <https://www.arcig.cz/clanky/2018/chemicky-krouzek-na-vscht>