

Proč nám chutnají sladkosti?

Chuť patří mezi pět lidských smyslů. Když se narodíme, je chuť naším nejrozvinutějším smyslem. Pro člověka je přitom typické, že upřednostňuje chuť sladkou. Můžeme si to vysvětlit tak, že sladké věci tělu rychle dodávají dostatek energie a tu lidé od dávných dob potřebovali. Jsme na ně také zvyklí od malička, protože sladké je i mateřské mléko, a tak je pro nás sladká chuť spojena s pocitem bezpečí. Je však důležité myslet na to, že přílišné slazení našemu zdraví neprospívá. Přemíra cukru se podílí např. na vzniku obezity, cukrovky nebo zubního kazu, který před nástupem cukrovnictví v 19. století nebyl zdaleka tak rozšířený. Spotřeba cukru ve vyspělých zemích za posledních 150 let velmi vzrostla – v USA činí v průměru asi 70 kg na osobu za rok, v České republice se pohybuje okolo 36 kg. Většina cukru je přitom konzumována v nápojích. S ohledem na možné zdravotní dopady bychom však měli příjem cukrů omezovat a hledat zdravější způsoby slazení.



1

Na základě úvodního textu zakroužkuj, zda jsou následující tvrzení pravdivá (ANO), nebo nepravdivá (NE).

- a) Průměrný Čech spotřebuje více cukru než Američan. ANO NE
- b) Sladké potraviny rychle dodávají tělu energii. ANO NE
- c) Přílišná konzumace slazených jídel škodí zdraví. ANO NE
- d) Nejzdravější způsob slazení je pomocí cukru. ANO NE
- e) Spotřeba cukru se za posledních 150 let zvýšila. ANO NE

2

Podtrhni, o čem můžeme v přeneseném významu říct, že je to sladké.

telefon, miminko, les,
počítač, židle, úsměv,
spánek, pusa, kniha

3

Sladit se dá i zdravěji. Vyřeš šifru a zjisti názvy sladidel, která jsou zdravější než cukr.

Nápověda: Podle šifry by slovo CUKR bylo B + 1, V - 1, M - 2, N + 3.
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

- 1. Sladký včelí produkt: I + 4, I - 4, I - 5
- 2. Tropická rostlina se sladkými listy, můžete ji pěstovat i doma v květináči:
T - 1, S + 1, G - 2 + ', W - 1, L - 3, B + 3
- 3. Tmavý hustý sirup vznikající při výrobě cukru, obsahuje mnoho vitaminů a minerálů:
O - 2, H - 3, K + 1, C - 2, R + 1, C - 2

4

V cukrárně snědli 2 otcové a 2 synové každý 1 zákusek. Dohromady však snědli jen 3 zákusky. Napiš, jak je to možné.

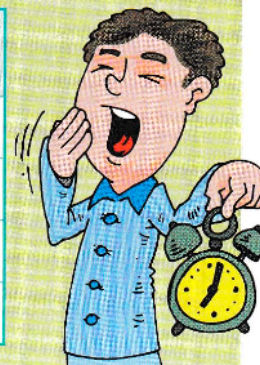


4

Pavel chce vědět, kolik času týdně stráví on a jeho sourozenci spánkem. Pomoz mu to spočítat s využitím tabulky průměrného počtu hodin spánku z úvodního textu. Nejdříve však do tabulky dole doplň jména a věk všech sourozenců.

Pavel má 9 let a je ze sourozenců druhý nejstarší. Mezi ním a jeho nejmladším sourozencem je rozdíl 8 let a 5 měsíců. Michal není nejmladší. Ondra není nejstarší a na rozdíl od jednoho ze svých sourozenců nemá 4 roky. Nejmladší ze sourozenců není Katka, přestože je o 9 let mladší než nejstarší sourozenec.

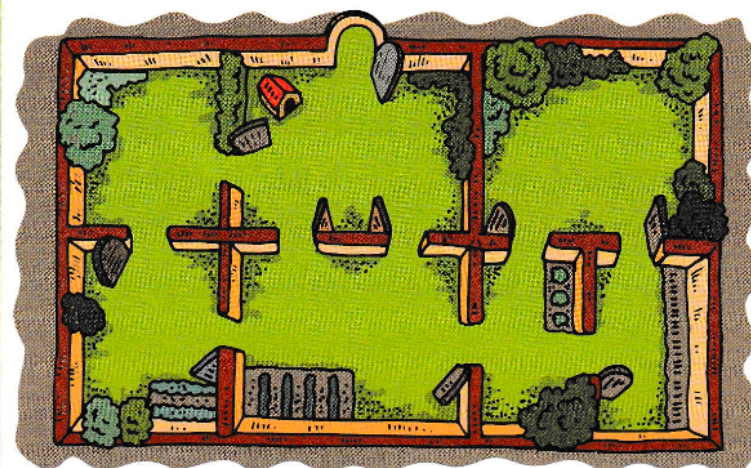
Pořadí od nejstaršího	Jméno	Věk	Počet hodin spánku denně	Počet hodin spánku týdně
1.				
2.				
3.				
4.				



5

Klárce se zdál zvláštní sen. Ocitla se v rozlehlé zahradě.

Aby ji mohla velkou bránou zase opustit, musela projít všemi brankami a nesměla vynechat žádnou část zahrady. Háček byl v tom, že každou brankou mohla projít pouze jednou. Urči místo, kde se Klárka musela ocitnout, a znač, kudy zahradou procházela.



I lidé, kteří se narodili slepí, mají sny. Nevidí však žádné obrazy. Zdá se jim o vůních, zvucích a jiných smyslových vjemech.

6

Vyber správná dokončení vět. Písmena před nimi ti prozradí příjmení slavného psychologa, který se zabýval výkladem snů.

- | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| a) Novorozenec spí | F – až 15 hodin denně. | N – až 10 hodin denně. |
| b) Sny se zdají v | R – REM fázi. | U – non-REM fázi. |
| c) Za noc obvykle sníme | O – jen jednou. | E – vícekrát. |
| d) Většina snů trvá | U – 6–10 minut. | A – 10–15 minut. |
| e) Non-REM fáze je | L – kratší než REM fáze. | D – delší než REM fáze. |

Psycholog: Sigmund

