

## Úloha č. 5: Čokoláda

Prečítaj si nasledujúci článok a odpovedz na otázky, ktoré sú za ním uvedené.

### Dievča, ktoré zostalo štíhle tým, že jedlo iba čokoládu

Daily Mail Reporter

Jedna študentka zmiatla dietológov tým, že jedla 90 tabuliek čokolády týždne, aby zostala štíhla. Dvadsaťdvaročná Jessica Coveneyová tvrdí, že jediná cesta, ako si udržať konfekčnú postavu veľkosti 36, je jesť iba sladkosti a vylúčiť všetko ostatné jedlo. I keď odborníci na výživu včera varovali pred možnými škodlivými dopadmi jej čokoládovej diéty, slečna Coveneyová trvá na tom, že sa nikdy necítila lepšie. Iba raz za päť dní si dopraje jedno poriadne jedlo, i keď jej priateľ Ben Greer, s ktorým žije a ktorý pracuje ako kuchár, sa ju snaží primäť k zmene jedálnička. Slečna Coveneyová, ktorá študuje v Bristole, včera povedala: „Nechcem zmeniť svoju stravu. Je to božské. Môj doktor hovorí, že som úplne zdravá, tak prečo si robiť starosti?“

Začala jesť čokoládu ako útechu po neúspešnej redukčnej diéte, ktorú držala v 16 rokoch. Vtedy vážila viac než 60 kg. Napodiv však jej váha klesla na 50 kg, a ako jej chute narastali, prijala brigádu v cukrárni, kde bola platená čokoládou. Povedala: „Sľúbila som si, že nezjem viac než dve tabuľky čokolády za deň, ale onedlho som už o 11. hodine dopoludnia mala zjedené štyri.“

Winnie Chanová z Britskej nadácie pre výživu povedala: „Som prekvapená, že niekto môže s takouto diétou žiť. Tuky jej dodávajú energiu pre život, ale stravu nemá vyváženú. V čokoláde sú dajaké minerály a živiny, ale nemôže jej ani zďaleka dať dosť vitamínov. V ďalšom živote by ju mohli stretnúť vážne zdravotné problémy.“

Zdá sa, že úsilie pána Greera zaujať svoje dievča vyváženou stravou vyznelo naprázdno – on sám

teraz zje osem tabuliek čokolády denne.

Zdroj: Daily Mail, 30.marca 1998

### Otázka č. 1

Zručnosť: Porozumieť pojmom a poznatkom

V knihe obsahujúcej výživné hodnoty potravín sú o čokoláde uvedené nasledujúce údaje. Predpokladaj, že všetky tieto údaje platia pre druh čokolády, ktorú Jessika stále je.

Tabuľka 1: Výživné hodnoty 100 g čokolády

Bielkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)	Minerály		Vitamíny			Energetická hodnota (kJ)
			Vápnik (mg)	Železo (mg)	A	B (mg)	C	
5	32	51	50	4	-	0,20	-	2142

Podľa uvedenej tabuľky je v 100 g čokolády obsiahnutých 32 g tuku a 2142 kJ energie. V článku sa hovorí: „Tuky jej dávajú energiu pre život...“.

Keď zje Jessika 100 g čokolády, pochádza všetka energia (2142 kJ), ktorú takto získa, z 32 g tuku? Na základe údajov z tabuľky svoju odpoveď vysvetli.

.....

.....

.....

### Otázka č. 3

Zručnosť: Porozumieť pojmom a poznatkom

V texte sa hovorí, že: „..., ale (čokoláda) jej nemôže ani zďaleka dať dost' vitamínov“. Jedným z vitamínov, ktorý v čokoláde nie je, je vitamín C. Jessika by možno mohla nahradiť nedostatok vitamínu C tým, že by jedla potraviny bohaté na vitamín C v rámci svojho „jedného riadneho jedla raz za päť dní“.

Tu je zoznam druhov jedál:

1 Ryby

2 Ovocie

3 Ryža

4 Zelenina

Ktoré dva druhy jedál z tohto zoznamu by si odporučil(a) Jessike, aby si mohla doplniť nedostatok vitamínu C?

A 1 a 2

B 1 a 3

C 1 a 4

D 2 a 3

E 2 a 4

F 3 a 4