

# PRACOVNÍ LIST - JÍDELNÍČEK S NÍZKOU UHLÍKOVOU STOPOU

## Uhlíková stopa vybraných potravin



1 kg Zelenina:  
2,0 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Kuře:  
6,9 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Fazolí/bobů:  
2,0 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Sýr:  
13,5 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Vejce:  
4,8 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Mléka:  
1,9 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Hovězí maso:  
27 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Brambory:  
2,9 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Ovoce:  
1,1 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Vepřové maso:  
12,1 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Rýže:  
2,7 kg CO<sub>2</sub>



1 kg Čočky:  
0,9 kg CO<sub>2</sub>

## Sestav si zdravý jídelníček s nízkou uhlíkovou stopu

Využít můžeš příklady potravin, tak jak jsou uvedeny na předchozí straně. Příklady uhlíkové stopy dalších potravin dohledáš na internetu.

	Do sloupce vepiš potraviny, které v jídelníčku využiješ	Uhlíková stopa 1 kg vybrané potraviny	Množství potraviny, které využiješ	Uhlíková stopa potraviny
Snídaně				
Svačina				
Oběd				

Svačina				
Večeře				
Celková uhlíková stopa navrženého nízkouhlíkového jídelníčku:				

**Pro srovnání popiš svůj běžný jídelníček nebo jídelníček běžné české rodiny**

Do druhé tabulky zapiš svůj běžný jídelníček. Případně popiš, jak si myslíš, že se stravuje většina běžných českých rodin. Dopočítej odhadované hodnoty uhlíkové stopy. Nakonec oba jídelníčky porovnej.

	Do sloupce vepiš potraviny, které v jídelníčku využiješ	Uhlíková stopa 1 kg vybrané potraviny	Množství potraviny, které využiješ	Uhlíková stopa potraviny
Snídaně				
Svačina				
Oběd				
Svačina				
Večeře				
Celková uhlíková stopa mého běžného jídelníčku nebo jídelníčku běžné české rodiny:				