

Učebnice jako celek představuje soubor těchto témat:

Chemie v domácnosti	5	Ocet	40
Skladování a zacházení s chemickými látkami	7	Látky, které přinášejí vůně a chuť	41
Únik nebezpečných látek a požár. Víte, jak se přitom chovat?	8	Mikroplasty všude, kam se podíváš	42
Vůně a pachy ve vzduchu?	10	Jde to i jinak? Co třeba cirkulární ekonomikou?	43
Sedimentace, filtrace a destilace v kuchyni	11	Jednoduché sacharidy a lidský organismus	45
Co prozradí usazená krev?	12	Sacharidy jako základní energetický zdroj	46
Jak fungují čističky vzduchu?	13	Máte chuť na sladké?	47
Ionťáky – pro koho vlastně jsou?	14	Je libo sladké bez cukru?	48
Pít, či nepít?	15	Tuky v potravinách, jíme jich hodně, nebo málo? A kterých?	49
Využíváme některých vlastností vody a vzduchu	17	Máslo, nebo olej. Co je zdravější?	51
Co se děje s odpadní vodou, než se dostane zpět do přírody?	18	Jaký přirozený tuk zvolit při úpravách pokrmů?	52
Léčivá voda nebo léčiva ve vodách?	20	Průmyslově zpracované tuky a zásady jejich skladování	53
Aktivní uhlí	22	Bílkoviny nebo proteiny? Proč jsou důležité?	54
Kyslík a ozon se liší jedním atomem kyslíku. Je to tak velký rozdíl?	24	Bílkoviny v živých organismech	55
Zlato. A co je víc?	26	Bílkoviny. Živočišné, nebo rostlinné?	56
Je mezi kažením masa a topením v kamnech nějaká souvislost?	27	Bílkoviny syrové, nebo tepelně upravené?	58
Jedovatý oxid uhelnatý	29	Bouří se vám hormony?	59
Kyselost a zásaditost látek kolem nás	30	Endokrinní disruptory	61
Sůl nad zlato. Je to vždy pravda?	32	ADEK! Co znamenají tato čtyři velká písmena?	62
Soda prací a soda jedlá	33	Vitamin C – záchrana námořníků před kurdějemi ...	64
Proč jsou hnojiva potřebná?	34	„Vita amine“ aneb životně důležité vitaminy skupiny B	66
Není alkohol jako alkohol	35	Potraviny bio, nebo s postřikem?	67
V osidlech alkoholu	36	Jak prodloužit trvanlivost potravin?	68
Glycerin	38	Zase ta „ÉČKA“!	70
Kyseliny v přírodě	39	Léčiva, léky, léčivé rostliny a doplňky stravy	71

Každé téma obsahuje:

- **Název** (nadpis umístěný vlevo) a označení tematického okruhu podle věcného obsahu tematického plánu k této učebnici (umístěné vpravo).
- **Motivační text.** Uvádí žáka do vyučovaného kontextu a má u něho vzbudit zájem o danou problematiku.
- **Výkladový text.** Stručně shrnuje nejdůležitější poznatky daného tématu pro běžný život.
- **Doplňkový text.** Dodává další zajímavé informace pro zájemce o probírané téma (nemusí být vždy uveden).
- **Úlohy.** Žáci je řeší buď s pomocí výkladového (případně doplňujícího) textu, aplikací svých znalostí ze základní školy, dohledáváním informací na internetu nebo v jiných zdrojích, či dedukcí. Dospívají tak k dalším důležitým poznatkům. Svá zjištění korigovaná vyučujícím žáci vpisují do volného prostoru pod úlohou.