

Př 8

- Učivo z minulého zadání si můžete zopakovat na:
trávicí soustava: <https://www.skolasnadhledem.cz/game/2014>
- Napište si do sešitu zápisy: Užitečné živiny, Energetická rovnováha

Užitečné živiny

- přečíst v učebnici str. 81-83

- **metabolismus** – látková přeměna
- **katabolismus** – ze složitějších látek vznikají látky jednodušší, energie se uvolňuje
- **anabolismus** – z látek jednodušších vznikají látky složitější, energie se spotřebovává
- mezi základní živiny v potravě patří cukry, tuky a bílkoviny, nezbytná je voda, minerální látky a vitaminy
- optimální poměr živin v potravě 60% cukrů, 25% tuků a 15% bílkovin

Cukry (sacharidy)

- rychle dostupný zdroj energie
- monosacharidy – jednoduché cukry – **glukóza** a **fruktóza**, nachází se v ovoci a medu
- oligosacharidy – **sacharóza** (řepný cukr) a **laktóza** (cukr obsažený v mléce)
- polysacharidy – složité cukry – **škrob** – v mouce, obilovinách a bramborách; **celulóza** – tvoří součást nestravitelné vlákniny podporující správnou střevní činnost, zdrojem vlákniny jsou zelenina, ovoce, obiloviny a luštěniny

Tuky (lipidy) – tělo využívá jako nejvydatnější zdroje energie – proto si je ukládá do zásoby v tukových tkáních

- vytváří tepelnou izolaci a mechanickou ochranu vnitřních orgánů, rozpouštějí některé vitaminy
- živočišné – máslo, sádlo, rybí tuk
- rostlinné – oleje – slunečnicový, olivový

Bílkoviny (proteiny) – jsou základní stavební látkou buněk, význam pro růst organismu, obnovu tkání a tvorbu enzymů a hormonů v těle

- živočišné – maso, vejce, mléko a mléčné výrobky
- rostlinné – luštěniny – sója, hrách, čočka, fazole

Voda – denně bychom měli přijmout asi 2 l vody, důležité rozpouštědlo

Minerální látky – důležité složky potravy potřebné k růstu, k tělesné a duševní pohodě organismu

- podílejí se na stavbě kostí a zubů, součástí krve, ovlivňují činnost nervů a svalů
- význam mají soli sodíku, draslíku, vápníku, hořčíku, fosforu, ionty železa, jodu
- zdrojem je zelenina, ovoce, mléko, ryby, celozrnné obilniny, kuchyňská sůl, minerální vody

Vitaminy

- musí být přijímány v potravě
- rozpusté v tucích – A, D, E, K
- rozpustné ve vodě – B, C
- zdrojem je hlavně zelenina a ovoce, obilniny, maso, vejce a mléko

Přehled nejnámějších vitaminů – opsat tabulku z učebnice na str. 83

Energetická rovnováha

- přečíst v učebnici str. 84 – 85

Potravní pyramida – nakreslit z učebnice na str. 85

- opsat oba zelené rámečky do sešitu z učebnice na str. 85

- Nalepit do sešitu 2. pracovní list Trávicí soustava a vypracovat.