

Úkoly na týden od 20. 4. do 24. 4. 2020

VÝŽIVA A ZDRAVÍ

- existuje přímý vztah mezi výživou a zdravím

Poživatiny – jednotlivé složky stravy (potraviny, pochutiny a nápoje)

Potraviny – produkty rostlinného a živočišného původu, mají velkou výživovou hodnotu

Pochutiny – látky, které dodávají potravinám vůni a chuť a příznivě působí na trávení nebo nervovou soustavu, nemají většinou žádnou výživovou hodnotu (koření, káva, čaj)

Nápoje – skupina tekutin, které dodávají lidskému organismu vodu

Živiny – souhrn látek nutných pro život, obsažených v potravě – bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny

- strava tvořena z živin

Na základě podobného obsahu živin lze potraviny rozřadit do několika skupin:

- mléko, mléčné výrobky
- maso, vejce, ryby, drůbež
- ovoce, zelenina
- obiloviny, luštěniny, ořechy

Živiny působí společně při funkcích v našem těle:

- poskytují materiál pro stavbu, obnovu, udržování tělesných tkání, svalů, kostí
- dodávají látky, které působí při regulaci tělesných procesů
- jsou dodavateli energie

Jíst pestrou stravu každý den je velmi důležité, protože žádná potravina neobsahuje všechno, co naše tělo potřebuje.

Je nutné dodržovat denní pitný režim upravený podle potřeby jedince s ohledem na věk, hmotnost a tělesnou aktivitu.

DÚ

Co je to potravinová pyramida, popiš a nakresli – zpracovat, odeslat na můj mail

Úkoly zpracovávají všichni žáci, každý sám za sebe – snažte se budeme hodnotit, odeslat nejpozději **do pátku 24. 4. 2020 do 12:00.**

Děkuji za spolupráci