Úkoly na týden od 27. 4. do 30. 4. 2020

VÝŽIVA A ZDRAVÍ

Pro život, růst, hru, práci i udržení si zdraví potřebujeme **energii.** Jedná se o **energetickou potřebu** organismu, kterou měříme v kj (kilojouly), dříve byla kalorická hodnota měřená v kilokaloriích.

Během dne vydá každý člověk určitou energii, a tu musí nahradit potravou.

Výdej energie závisí např.

- na délce pracovního výkonu

- na fyzické náročnosti jeho práce

- na aktivitě ve volném čase (sport, sledování televize,..)

- na pohlaví (žena má nižší spotřebu energie)

- na věku (děti v pubertě mají větší spotřebu energie)

Kromě tuků, sacharidů a bílkovin jsou pro správnou výživu důležité:

minerální látky a vitamíny

MINERÁLNÍ LÁTKY

prvky	Nachází se	jsou potřeba pro
Vápník (Ca), fosfor (P)		
Sodík (Na)		
Hořčík (Mg)		
Železo (Fe)		
Draslík (K)		

VITAMÍNY

Vitamíny skupin	Nachází se	Jsou potřeba pro
Rozpustné ve vodě		
B		
C		
Rozpustné v tucích		
A		
D		
E		

DÚ

Vysvětlete rčení: Víc lidí od nestřídmosti než od meče hyne.

Vyplníte tabulky, zpracujete ve Wordu a pošlete.

Úkoly zpracovávají všichni žáci, každý sám za sebe – snažte se, budeme hodnotit, odeslat nejpozději do čtvrtka 30. 4. 2020 do 12:00.

Děkuji za spolupráci