**Zdravím vás! Zkuste vyplnit, vyluštit toto procvičování vztahující se ke zdravé výživě. Pracuj s internetem. Prosím, kdo může, vytisknout a nalepit do sešitu. Posílat správné odpověďi nemusíte. Mějte se hezky! LT☺**

**ZDRAVÁ VÝŽIVA**

*Spoj čarou, co patří k sobě:*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **poživatiny** |  | jednotlivé složky stravy  (potraviny, pochutiny, nápoje) |
| **potraviny** | souhrn látek nutných pro život |
| **pochutiny** | produkty rostlinného a živočišného původu (obsahují živiny) |
| **živiny** | dodávají potravinám chuť |

***POTRAVINY***

*Správně přiřaď: vydatným / malým / rychlým. Uveď příklady.*

**2A/ sacharidy (cukry)** → …….....................….. zdrojem energie

Spolu s tuky v nadměrném množství způsobují O \_\_ E \_\_ I \_\_ U.

**2B/ tuky** → ……........................…….. zdrojem energie

**2C/ bílkoviny** → dodávají tělu …..............................….. energie

**2D/ minerální látky** – potřebujeme ve větším množství

*Doplň a spoj čarou, co patří k sobě.*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| V \_Á\_ P \_N\_ Í \_K\_ |  | pro tvorbu červených krvinek |
| F \_O\_ S \_F\_ O \_R\_ | zadržuje tekutiny v těle, má vliv na trávení a krevní tlak |
| \_D\_ R \_A\_ S \_L\_ Í \_K\_ | působí antistresově |
| \_Ž\_ E \_L\_ E \_Z\_ O | pro činnost srdce, zabraňuje únavě |
| S \_O\_ D \_Í\_ K | pro tvorbu kostí a zubů |
| H \_O\_ Ř \_Č\_ Í \_K\_ |  |

Vyluštěte:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| tuky jsou … zdrojem energie |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |
| ... jsou rychlým zdrojem energie | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| draslík zabraňuje | | | | | | |  |  |  |  |  |  | | |
| pro tvorbu červených krvinek | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | | |
| poživatiny jsou jednotlivé složky | | | | | |  |  |  |  |  |  |  | | |
| … pro tvorbu kostí a zubů | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| málo energie tělu dodávají | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| látky nutných pro život | | |  |  |  |  |  |  |  | | | | | |

**2E/ vitaminy** dělíme na:

rozpustné v ….......................…….. – A, D, E, K

rozpustné ve ……....................…… – B, C

**provitamin** – látka, z které vitamin vzniká, např. mrkev nebo rajčata, obsahují beta-  
-karoten a ten si tělo mění ve vitamin …A…….

*Spoj čarou, co patří k sobě:*

VITAMIN

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| D |  | chrání zrak, zlepšuje pleť, zajišťuje správný |
| B | vliv na nervový systém, proti únavě |
| E | posiluje odolnost |
| C | pro tvorbu kostí |
| A | zabraňuje stárnutí, urychluje hojení |

Vyluštěte:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| vitamin B je rozpustný ve | | | | |  |  |  |  |  |
| vitamin C … odolnost | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| vitamin K je rozpustný v | | | | |  |  |  |  |  |
| vitamin, který zlepšuje pleť | | | | |  |  | | | |
| beta-karoten je v | | | | |  |  |  |  |  |
| vitamin D je pro tvorbu |  |  |  |  |  |  | | | |
| vitamin E urychluje |  |  |  |  |  |  |