**ZLOŽKY POTRAVY**

Potrava zdroj energie a stavebných látok.

Hodnotí sa z hľadiska kvantity (množstva prijatej potravy)

kvality ( zastúpenie jednotlivých zložiek potravy)

Podiel bielkovín, tukov a cukrov v potrave:

Bielkoviny : ..............%

Tuky: ................%

Cukry: ...............%

Bielkoviny

Sú základné stavebné látky bunky, neukladajú sa do zásoby.

Sú zdrojom pre tvorbu enzýmov a hormónov

Rastlinné bielkoviny – v strukovinách (sója, ...............,....................,.....................)

Živočíšne bielkoviny – v mäse, v mlieku, vajciach (dôležité pre krvotvorbu), obsahuje cholesterol

Tuky: rozpúšťajú vitamíny A,D,K,A

Sú zdrojom energie

Ukladajú sa do zásob

Rastlinné tuky - získavajú sa zo semien ...................................................

Živočíšne tuky – v ..................., masti, loji pomer 3 R : 1 Ž (dôležité pre krvotvorbu), obsahuje cholesterol, a spôsobuje vznik žlčových kameňov

Cukry

Sú zdrojom energie

Ukladajú sa do zásob – glykogén – svaly a pečeň

Jednoduché – v ovocí, zelenine a v mede

Zložité – škrob, glykogén

Škrob – je zložitý cukor, obsahujú ho zemiaky, obilniny. Živočíšny škrob je glykogén.

Najľahšie stráviteľný cukor je v ............... a ........................ovocí

Voda

Nevyhnutná pre život

Stráca sa ...........................,............................,...............................

Získava sa pitím, z polievok, ovocia, zeleniny

Nedostatok vody sa prejavuje ..............................

Význam : odďaľuje pocit hladu

zrýchľuje metabolizmus

spomaľuje starnutie

Väčšia strata napr. pri hnačkách ohrozuje život – náhrada – infúzie

Denná dávka vody – 2,5l

Soli – dôležité pre rast kostí a zubov. Dôležitá pre tvorbu žalúdočnej kyseliny.

Nadmerné solenie škodí. Ovplyvňuje činnosť obličiek i krvný tlak.

Vláknina(prebiotikum) – obsahuje ju zelenina, ovocie, obilniny - pôsobí priaznivo na funkciu čreva(kefa)

(probiotikum) – ................................................................................................

Vitamíny – v ovocí a zelenine, v mäse; organizmus si ich nevie uložiť do zásoby ( musíme ich dodávať v potrave)asi14 základných vitamínov. Nebezpečný nedostatok ale aj predávkovanie.

Vitamíny rozpustné vo vode – B, C, H

Vitamíny rozpustné v tukoch – A,D,E,K

Vitamín jeho výskyt a význam pre zdravie

vitamín A  mliečne výrobky, pečeň, mrkva vplýva na rast, pokožku, dobrý zrak

vitamín D  ................................................... ........................................................

vitamín K ................................................... ........................................................

vitamín B  ................................................... ........................................................

vitamín C  ................................................... ........................................................

Škodlivé látky – farbivá, konzervačné látky, umelé sladidlá

1. Potravina obsahujúca cukry.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | |  |  |  |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  | | | | |
|  | | |  |  |  |  |  | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | | |  |  | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | |

1. Jedna zo zložiek potravy.
2. Zložka potravy, zdroj energie.
3. Je dôležitá pre všetky životné procesy.
4. Vitamín dôležitý pre zrak.
5. Zložka potravy priaznivo pôsobiaca na funkciu čriev.
6. Enzým v slinách štiepiaci škrob.