**Pracovní list: seminář – jméno:**

*Instrukce: Doplňte si jednotlivé úkoly, je možné používat vnější paˇměťové zdroje. Pracovní list slouží k zopakování učiva a ověření, zda se orientujete v pojmech a přehledu učiva*

1. Doplňte si tabulku:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Období | Doporučený příjem Energie, Bílkovin, Sacharidů a tuků | Příjem těchto živin je rizikový  | Nedostatek těchto živin je rizikový |
| Těhotenství |  |  |  |
| Kojení |  |  |  |
| Dítě předškolní |  |  |  |
| Dítě školní věk |  |  |  |
| Senior |  |  |  |
|  |  |  |  |

Poznámky: Dopište si poznámky k jednotlivým řádkům, vysvětlete proč je riziková určitá živina a jaké je optimální množství

1. Rozdělte vitaminy do 2 skupin, vypište a napište zdroje a funkce:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Vitamin a skupina | zdroje | funkce |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

1. Rozdělte minerální látky a napište zdroje a funkce

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Minerální látka | zdroje | funkce |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

Napište nejvýznamnější antioxidanty:

……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….

Co to znamená, že je látka:

Antikarcinogenní a která to je

Antimutagenní a která to je

Antiaterogenní a která to je