

Pracovní list: seminář – jméno:

Instrukce: Doplňte si jednotlivé úkoly, je možné používat vnější pařměřové 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	Přijem 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

Napište nejvýznamnější antioxidanty:

.....

.....

.....

Co to znamená, že je látka:

Antikarcinogenní a která to je

Antimutagenní a která to je

Antiaterogenní a která to je

