

Úkoly: 1

1. Vyhledejte tabulku potravin s obsahem železa – propočítejte příjem železa v 1 vzorovém dni a v 1 skutečném dni. Přihlédněte k využitelnosti železa.
2. Vyhledejte tabulku s obsahem vápníku, propočítete 1 den vzorový a 1 den skutečná. Vytvořte seznam 10 druhů potravin, spočítejte, kolik mají vápníku a vypočítejte, kolik bychom museli přijmout dané potraviny, abychom pokryli potřebnou dávku Ca.