

Trávicí soustava – UŽITEČNÉ ŽIVINY

1. Vyznač šipkami, pro které části jsou nezbytné uvedené vitamíny. Uveď alespoň jeden jejich zdroj.

oči	B
kosti	A
nervy	D
pohlavní orgány	E

2. napiš vitamíny, jejichž nedostatkem vznikají následující poruchy.

kurděje	poruchy srážlivosti krve
křivice	šeroslepost

3. Zakroužkuj správnou odpověď.

Nejlepším zdrojem energie pro organismus je (jsou)

- a) vitamíny
- b) glukóza
- c) živočišné tuky
- d) bílkoviny

4. Ve výživě je také důležitý dostatečný příjem tekutin. Dospělý člověk by měl denně vypít alespoňlitry tekutin. Vyjmenujte tekutiny doporučené podle zásad zdravé výživy.

.....

5. Uvedené potraviny rozděľ ne zdroje tuků, cukrů a bílkovin.

tavený sýr, vaječný bílek, máslo, mouka, slunečnicový olej, ovoce,
rýže, vlašské ořechy, mléko, luštěniny

cukry :

tuky :

bílkoviny :

6. Vyškrtni nezdravé potraviny a jídla :

hranolky, coca - cola, minerální voda, zeleninový salát, vepřové maso, kuřecí maso,
hamburger, kyselé mléko, celozrnný chléb, brambůrky, luštěniny, jogurt