

Trávicí soustava – UŽITEČNÉ ŽIVINY

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

oči	—————	B	kvasnice.....
kosti	—————	A	zelenina.....
nervy	—————	D	rybí tuk.....
pohlavní orgány	—————	E	játra.....

2. napiš vitamíny, jejichž nedostatkem vznikají následující poruchy.

kurděje	C.....	poruchy srážlivosti krve	A..
křivice	D.....	šeroslepost	K.....

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 alespoň ...2.....litry tekutin. Vyjmenujte tekutiny doporučené podle zásad zdravé výživy.

minerální voda, neslazená, čistá
voda.....

5. Uvedené potraviny rozděl na zdroje tuků, cukrů a bílkovin.

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

cukry : ovoce,

tuky : máslo, slunečnicový olej, vlašské ořechy,

bílkoviny : tavený sýr, vaječný bílek, mouka, luštěniny, mléko

6. Vyškrtni nezdravé potraviny a jídla :

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