

Důležité složky potravy

Název školy: Základní škola a Mateřská škola Medlov

Autor: Marie Robotková

Téma: Člověk a jeho zdraví



ANOTACE	materiál určený ke společnému seznámení se s učivem
Šablona	III/2 – Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT
Název:	Důležité složky potravy
Téma:	Člověk a jeho zdraví
Očekávaný výstup:	žák se seznámí se složkami potravy a jejich doporučenou dávkou
Klíčová slova:	bílkoviny, tuky, cukry, vitamíny a minerální látky
Druh učebního materiálu:	prezentace
Cílová skupina:	žák
Typická věková skupina:	8 - 9 let
Použité zdroje:	Prvouka pro 3. ročník základní školy, Nakladatelství Fraus 2003
Použité obrázky:	klipart

Bílkoviny (proteiny)

- **látky, které v lidském těle plní mnoho funkcí**
 - stavba orgánů, svalů, kostí
 - umožnění pohybu
 - přenášení nebo skladování látek (např. železa)
 - chrání náš organizmus proti infekci
 - zabraňují vykrvácení

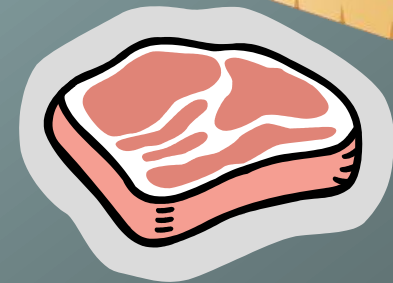
Doporučená denní dávka bílkovin

- Dospělý člověk cca 1g/kg hmotnosti
- Kojenci a děti potřebují vyšší dávku bílkovin



- **Bílkoviny**

- Plnohodnotné = vejce, mléko
- Téměř plnohodnotné = maso
- Neplnohodnotné = rostlinné bílkoviny



Sacharidy

- Látky, které jsou pro organismus důležité z důvodů:
 - Zásoby energie
 - Stavební prvek chrupavek a pojivových tkání

- V potravinách

- Fruktóza – ovoce
- Škrob – obilniny, brambory
- Laktóza – mléčné výrobky

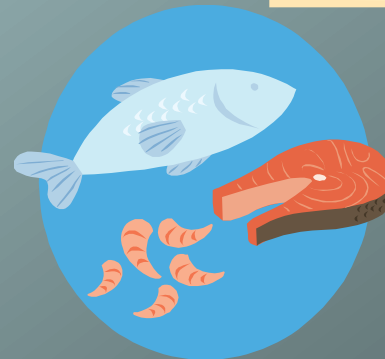
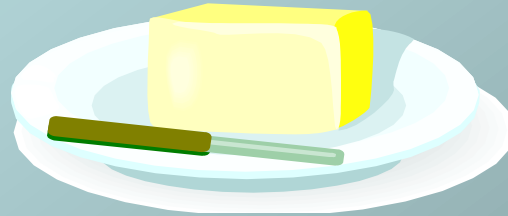


Tuky

- Zásobárna energie
- Rozpouštějí se v nich některé vitamíny
- Chrání vnitřní orgány
- Tepelná izolace těla

Špatné x dobré tuky

- Špatné
 - maso, máslo
- Dobré
 - Olivový olej, arašídy
 - Ryby, ořechy

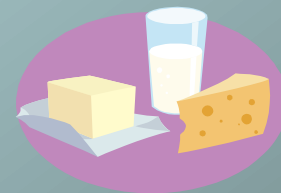


Minerální látky

- Vápník

- důležitý pro kosti a zuby

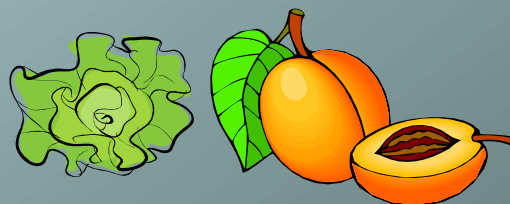
- luštěniny, tmavozelená zelenina, mák, ořechy, mandle, mléčné výrobky.



- Železo

- Důležité pro stavbu hemoglobinu v červených krvinkách

- vnitřnosti, maso, luštěniny, listová zelenina, žloutek, celozrnné obiloviny, kopřivy, meruňky



- Hořčík

- Reguluje srdeční rytmus a svalové kontrakce, chrání nervy, pomáhá při srážení krve

- Nedostatek se projevuje křečemi ve svalech

- zelená listová zelenina, luštěniny, semínka, ořechy, celozrnné obiloviny a výrobky z nich, pšeničné klíčky, jablka, ryby



Vitamíny

- prevence některých onemocnění, pomalejší projev stárnutí, posilují imunitní reakce organismu

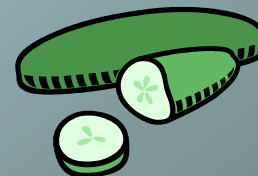
- A

- Zrak, pleť, prevence rakoviny
- játra mořských ryb, játra a vnitřnosti zvířat, žloutky, máslo, sýry, plnotučné mléko.



- K

- Krevní srážlivost
- zelené ovoce a zelenina, rajčata, sojový olej, hovězí játra, zelený čaj



- E

- Svalové křeče, kožní onemocnění
- listová zelenina, v rostlinný olej, kukuřice, vejce, chléb, máslo, sýry, hrách, fazole



- C

- šípky, nať petržele, černý rybíz, jahody, křen, zelí, paprika, pomeranč, citrón.

