

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

Číslo projektu:	CZ.1.07/1.500/34.0883
Název projektu:	Rozvoj vzdělanosti
Číslo šablony:	III/2
Datum vytvoření:	1.5.2013
Autor:	Mgr. Lenka Figurová
Určeno pro předmět:	Zdravověda
Tematická oblast:	Trávicí soustava
Obor vzdělání:	Kosmetické služby(69-41-L/01) 2.ročník
Název výukového materiálu:	Prezentace s úkoly pro žáky – složky potravy 1
Popis využití:	Seznámení žáků s energetickým složením potravy s použitím dataprojektoru a notebooku
Čas:	15 min

SLOŽENÍ POTRAVY

ŽIVINY + VODA + MINERÁLNÍ
LÁTKY+VITAMÍNY

Proč :

- se některé složky potravy nazývají ŽIVINY?
- nestačí člověku k životu voda, půda a světlo jako rostlinám?
- jsou i tuky v potravě nezbytné?
- je pro děti důležité ovoce?
- musejí gravidní ženy jíst hodně bílkovin?

ENERGETICKÉ SLOŽENÍ POTRAVY

ŽIVINY
OBSAHUJÍ ENERGII

BÍLKOVINY

1 g = 17,1 KJ

CUKRY

1 g = 17,1 KJ

TUKY

1 g = 38,9 KJ

1 : 2 : 5

ENERGETICKÁ POTŘEBA

ZÁVISÍ NA :

- ✓ TEPLOTĚ PROSTŘEDÍ
- ✓ DRUHU PRÁCE
- ✓ INDIVIDUÁLNÍM FYZICKÉM STAVU ČLOVĚKA
- ✓ BAZÁLNÍM METABOLISMU

BÍLKOVINY



OBNOVA A NOVÁ TVORBA VLASTNÍCH BÍLKOVIN

- nahraditelná složka
- denní příjem 1 - 1,5 g na 1 kg hmotnosti
- musí obsahovat nepostradatelné aminokyseliny

MASO, MLÉKO, VAJÍČKA, SÓJA,
PŠENICE, BRAMBORY,....

CUKRY

ZDROJ ENERGIE A STAVEBNÍ FUNKCE

- jednoduché cukry - glukóza
- složité cukry - škroby
- nestravitelná celulóza
- zásobárnou je glykogen

OVOCE, OBILOVINY,
BRAMBORY, ZELENINA,



TUKY



ZDROJ ENERGIE A STAVEBNÍ FUNKCE

- nesourodá skupina obsahující mastné kyseliny
- mohou se tvořit z cukrů i z některých bílkovin
- jsou v nich rozpuštěny některé vitamíny

ROSTLINNÉ OLEJE, MASO, MLÉKO,
VEJCE, OŘECHY,

Literatura:

Dylevský, I., Trojan, S. Somatologie 1, 2. Praha: AVICENUM, 1990

Jelínek, J., Zicháček, V. Biologie pro gymnázia. Nakladatelství Olomouc, 1998

Janský, L., Novotný, I. Fyziologie živočichů a člověka. Praha: AVICENUM, 1981

Čihák, R. Anatomie 1, 2. Praha: AVICENUM, 1988