

### OTÁZKA 2: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Hlavní složky naší potravy, obsažené v různém množství v rozličných potravinách, tvoří bílkoviny, tuky a sacharidy. Bílkoviny jsou obsaženy především v potravinách živočišného původu. Tuky používáme jak živočišné, tak rostlinné. Sacharidy se dělí na jednodušší cukry (monosacharidy a disacharidy) a složité cukry (polysacharidy). Monosacharidy a disacharidy jsou obsaženy v mnoha potravinách rostlinného i živočišného původu sladké nebo nasládlé chuti, zatímco polysacharidy jsou obsaženy především v rostlinách jednak jako energeticky bohatý škrob, jednak jako pro člověka nestravitelná celulóza. Zařaďte na základě uvedených informací správně do tabulky následující údaje A–F.

- A výživné a stavební látky, potřebné pro růst a stavbu těla i pro správnou funkci tělesných orgánů
- B základní zdroj energie a rezervní látka, kterou organismus dokáže velice rychle využít
- C máslo, sádlo, lůj, slunečnicový olej, olivový olej, řepkový olej
- D maso, mléko, ryby, drůbež, vejce, luštěniny
- E energetická rezerva organismu, ochrana kostí a životně důležitých orgánů, rozpouští vitaminy
- F celozrnné pečivo, ovoce, zelenina, med, ovesné vločky, kroupy, pohanka, jáhly

	nejdůležitější zdroje	funkce v organismu
<b>tuky</b>		
<b>sacharidy</b>		
<b>bílkoviny</b>		

### OTÁZKA 3: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Rozhodněte a zakroužkujte, zda jsou tvrzení o bílkovinách, tucích a sacharidech pravdivá.

Celulóza neboli vláknina není stravitelná, ale podporuje naše trávení.	ANO / NE
Živočišné tuky jsou přítomné pouze v tučném masu.	ANO / NE
Škrob je přítomen pouze v hlízách brambor, jiné rostliny ho neobsahují.	ANO / NE
Člověk si dovede vytvořit veškeré bílkoviny pouze z rostlinné potravy.	ANO / NE
Jednoduché cukry se vyskytují v ovoci i zelenině.	ANO / NE
Rostlinné tuky se nejčastěji vyskytují v semenech rostlin.	ANO / NE

### OTÁZKA 4: POTRAVA A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Živočišné tuky obsahují ovšem také cholesterol, který může člověku způsobit velké zdravotní potíže. Pokuste se seřadit následující potraviny podle klesající hodnoty cholesterolu (jako první budou uvedeny potraviny s největším množstvím cholesterolu). Uvažujeme, že hodnoty cholesterolu jsou vztaženy na stejné množství potravin.

**polotučné mléko – vepřový bůček – vaječný bílek – vaječný žloutek – eidamský sýr (15 % tuku)**

1. .... (obsahuje nejvíce cholesterolu)
2. ....
3. ....
4. ....
5. .... (obsahuje nejméně cholesterolu)