

Zadání učiva – březen 2021

Do sešitu na Pv si napiš zápis a doplň zadané úkoly. Pracuj s informacemi na internetu, v encyklopediích a využij i znalosti z přírodovědy a přírodopisu.

Složky potravy, jídelníček



Výživová pyramida – slouží jako vodítka pro stravování (kolik a co bychom měli jíst)

- má 4 patra

- První patro (základnu pyramidy) tvoří chléb, pečivo, obiloviny, těstoviny, rýže v množství 2-4 porcí denně
- Druhý stupeň si půlí zelenina, které bychom měli sníst 3-5 porcí denně, a ovoce v množství 2-4 porcí denně
- Polovina třetího patra je tvořena mlékem, jogurty, tvarohem a sýry v množství 2-3 porcí denně a také zde najdeme maso, ryby, luštěniny, vejce a ořechy v množství 1-2 denních porcí
- Vrchol pyramidy uzavírají tuky, uzeniny, sladkosti, kterých je doporučeno omezené množství a četnost konzumace

Hlavní složky potravy jsou: sacharidy, bílkoviny, vitamíny, minerální látky, voda

1.úkol: Napiš, jaký význam mají hlavní složky potravy.

1/ sacharidy-

2/ tuky-

3/bílkoviny-

4/vitamíny-

5/ minerální látky -

6/ voda-

Zdravá strava= pestrá a pravidelná strava

2. úkol: vytvoř na 1 den jídelníček (snídaně, svačina, oběd, svačina, večeře), aby podle tebe odpovídal zdravé výživě (nezapomeň na tekutiny).

!!!Oba úkoly mi pošli do 28. 3. 2021!!! Ohodnotím je.