

Dobrý den, všechny zdravím.

Dnes pro vás mám nový zápis. Opište si jej do sešitu a nezapomeňte nejprve udělat domácí úkol z minulé hodiny – **Zdravý talíř a Týdenní jídelníček**. Každý z úkolů vypracujte na jednu stránku, pečlivě, čitelně, dbejte na úpravu, **práce bude hodnocena**.

SLOŽENÍ POTRAVY

Potraviny živočišného původu – maso, ryby, drůbež, mléčné výrobky, vejce, živočišné tuky

Potraviny rostlinného původu – obilniny, luštěniny, ovoce, zelenina, rostlinné tuky a oleje, sůl

Základní živiny potraviny:

1. **Tuky** – zdroj energie, měly by tvořit méně než 30% z denního příjmu
 - A) Nasycené tuky – zdraví škodlivé, zvyšují riziko nemocí srdce a cév
 - B) Nenasycené tuky – obsahují je rostlinné oleje, ryby, ořechy
2. **Bílkoviny** – lidském těle mají mnoho funkcí, podílejí se na jeho stavbě, řízení, funkci i obraně, měly by tvořit asi 10 – 15% z denního příjmu potraviny
3. **Sacharidy** – jsou rychlým zdrojem energie, jejich nadbytek tělo přeměňuje na tuky a ukládá do tukové tkáně
 - A) jednoduché cukry
 - Glukóza (hroznový cukr)
 - Fruktóza (ovoce)
 - Sacharóza – vyrábí se z cukrovky nebo cukrové třtiny, velký objem ve sladkostech, bonbonech čokoládě

- Maltóza

- Laktóza (v mléce)

B) Složené cukry

- Škrob – v luštěninách, bramborách

- Vláknina - v obilovinách, nezbytná pro trávení

4. **Minerální látky**

5. **Vitamíny** - ochranné látky, vhodným zdrojem je pestrá strava

6. **Voda** – důležitý pitný režim

Domácí úkol:

Sestav zdravé obědové menu skládající se z polévky, hlavního chodu, dezertu a nápoje. Vše doplň receptem (návodem na přípravu i s použitými surovinami). Úkol vypracuj na čtvrtku, doplň o obrázky použitých potravin nebo výsledných pokrmů (lze vlepít či nakreslit).

Práce bude podkladem ke klasifikaci, tak ji věnujte náležitou pozornost a pečlivost.