

Výchova ke zdraví - 8. ročník ZŠ (Mgr. Jůzová)

Nauč se a přepiš níže uvedené poznámky do sešitu – Výchova ke zdraví.

Správná výživa

Tuky:

rostlinné - oleje, rostlinná másla

Živočišné – máslo, sádlo, rybí tuk

Bílkoviny

Rostlinné - soja, fazole, hrách, čočka

Živočišné – maso, vejce, mléko

Voda – nedostatek vyvolává vážné poruchy, hodně vody je obsaženo v ovoci a zelenině

Minerální látky – jsou potřebné k vývoji chrupu, kostí, svalů, nervů, krve, minerální látky jsou obsaženy v ovoci, zelenině

Vitamíny – jsou potřebné v období růstu, stáří, během nemocí, v těhotenství, při zvýšené zátěži

Druhy vitamínů a kde je nalezneme:

B1 – maso, droždí

B2 – játra, sýry, mléko

B6 – mléko, obilí, droždí

B12 – hovězí maso, rybí maso

C – ovoce, zelenina

A – žloutek, mrkev, játra

D – mořské ryby

E – semena rostlin, maso

K – zelené rostliny

DÚ: Napiš, jak se stravuješ, či jak by ses stravoval/a, aby se dalo říci, že jíš zdravě....