

POTRAVA A JEJÍ SLOŽKY

Potrava se skládá ze živin.



Živiny dělíme:

Základní

- **bílkoviny, tuky, sacharidy (cukry)**
- dávají nám výživovou a energetickou hodnotu



Vedlejší (ostatní)

- **voda, minerální látky, stopové prvky a vitamíny.**
- nedávají nám téměř žádnou výživovou a energetickou hodnotu, ale jsou bezprostředně nutné k životu, jsou nezbytné pro látkovou přeměnu a vytváření imunitního systému.

