



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Potraviny a výživa - test: Nápoje

1. Vyjmenujte druhy studených nápojů.
2. Pivo, víno, lihoviny
jsou.....
3. Podtrhni, které z uvedených nápojů v rámci zdravé výživy zařadíte do pitného režimu?
Ledová káva, coca-cola, minerální voda, černý čaj, pomerančová limonáda.
4. Čaj řadíme do skupiny..... nápojů.
5. Kolik tekutin by měl vypít dospělý člověk za den?
6. Vyjmenujte živiny, které se mohou vyskytovat v nápojích.
7. V jakých nápojích je obsažen kofein?



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Správné odpovědi:

1. Vyjmenujte druhy studených nápojů:
voda, minerální voda, džusy, zeleninové šťávy, sirupy, limonády, energetické nápoje, ledový čaj, ledová káva, zakysané mléčné nápoje,...
2. Pivo, víno, lihoviny jsou **alkoholické nápoje**.
3. Podtrhni, které z uvedených nápojů v rámci zdravé výživy zařadíte do pitného režimu?
Ledová káva, coca-cola, minerální voda, černý čaj, pomerančová limonáda.
4. Čaj řadíme do skupiny **teplých a studených nealkoholických nápojů**.
5. Dospělý člověk by měl denně vypít **minimálně 2,5 až 3 litry tekutin**.
6. Vyjmenujte živiny, které se mohou vyskytovat v nápojích:
bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny, voda.
7. V jakých nápojích je obsažen kofein?
Např. **káva, coca-cola, kofola, energetické nápoje**