



Autorem materiálu a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Václav Bechiňský.

Dostupné ze Školského portálu Karlovarského kraje www.kvkskoly.cz, materiál vznikl v rámci projektu Gymnázia Cheb s názvem Rozvoj školského portálu Karlovarského kraje

ZBOŽÍZNALSTVÍ

POŽIVATINY - ŽIVINY, PRACOVNÍ LIST

Jméno : _____ Třída: _____ Datum : _____

1. K uvedeným vitamínům doplňte hlavní zdroj potravy, kde se nachází :

- a) vitamín A _____
- b) vitamín B _____
- c) vitamín C _____
- d) vitamín D _____
- e) vitamín E _____
- f) vitamín K _____

Nabídka potravin : otruby, citrusové plody, rybí tuk, olivový olej, burské oříšky, droždí

2. Vitamíny uvedené v bodě 1 rozdělte do následující tabulky :

Vitamíny rozpustné v tucích	Vitamíny rozpustné ve vodě

3. Doplňte do vět chybějící slova. Vybírejte z nabídky :

Bílkoviny neboli _____ jsou _____ sloučeniny, které obsahují až 16 % _____. Jsou pro člověka nepostradatelné zejména v období _____. Jsou obsaženy téměř v každém jídle, především pak v _____ a _____. V lidském organismu plní bílkoviny důležité funkce např. _____ a _____.

Použijte tato slova : dusíku, ochrannou, růstu, mase, transportní, proteiny, sýrech, dusíkaté

4. Doplňte názvy hlavních minerálních látek (stopových prvků), které člověk potřebuje pro správné fungování lidského organismu. Jako nápověda Vám pomohou jejich chemické značky.

- a) Mg - _____
- b) Zn - _____
- c) Ca - _____
- d) K - _____
- e) Fe - _____
- f) Fl - _____
- g) I - _____

5. Navrhněte zdravý a zároveň vyvážený a pestrý jídelníček na jeden den pro dospělého člověka. Dbejte na to, aby obsahoval dostatečné množství vitamínů, minerálních látek, vlákniny a všech potřebných živin, dbejte také na dostatečný pitný režim. Jako nápovědu použijte tzv. pyramidu zdravé výživy.

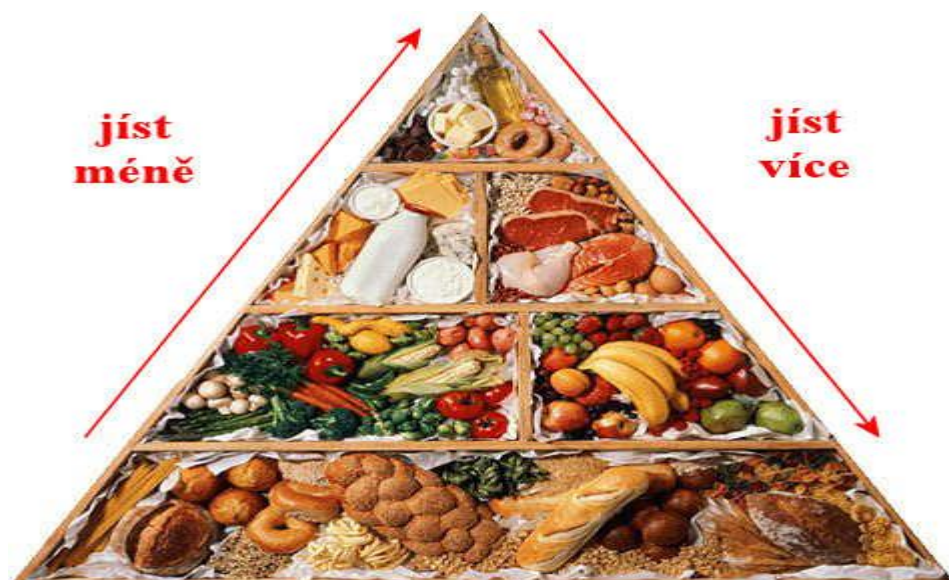
Snídaně : _____

Svačina : _____

Oběd : _____

Svačina : _____

Večeře : _____



6. Každý vitamín plní v těle specifické funkce. K uvedeným funkcím doplňte, který vitamín ji plní:

- a) nezbytné pro správné fungování metabolismu _____
- b) podílí se na srážlivosti krve _____
- c) zlepšuje a urychluje hojení ran _____
- d) příznivě ovlivňuje funkce a činnost očí _____
- e) podporuje tvorbu a udržování kostí _____
- f) chrání buňky před nebezpečnými volnými radikály _____

7. Tuky dělíme na _____ a _____.

Pro lidský organizmus jsou příznivější tuky _____ ,
protože obsahují _____ mastné kyseliny.

Rostlinné tuky se také někdy označují jako _____ .

Rostlinné tuky se získávají z rostlin, kde se hromadí např. v _____ .

Tuky jsou vedle sacharidů nejvýznamnějším zdrojem _____ .

Mezi potraviny, které se vyrábí z rostlinných tuků patří především _____
_____ nebo _____ .