

Skutečně zdravá škola

Jídlo a já, tematický blok 1, řešení pracovního listu 1/2

Doplňovací text – řešení:

Každá potravina se skládá z ŽIVIN. ŽIVINY jsou stavební látky potravin. Jsou v potravinách zastoupeny v různě velkém množství. ŽIVINY zastoupené ve velkém množství se nazývají MAKROŽIVINY. ŽIVINY zastoupené v malém množství jsou MIKROŽIVINY. Obecně se dá říci, že MAKROŽIVINY dávají potravíně velikost/objem – kvantitu a MIKROŽIVINY jí ladí vzhled, dávají potravíně něco navíc – kvalitu. Makroživiny se dělí na SACHARIDY, TUKY a BÍLKOVINY. Velmi významným sacharidem je VLÁKNINA, která slouží mimo jiné jako prevence rakoviny tlustého střeva. Mezi mikroživiny patří VITAMÍNY, MINERÁLNÍ LÁTKY, STOPOVÉ PRVKY a FYTOCHEMIKÁLIE. Člověk je složen převážně z VODY, která společně s potravinami tvoří nedílnou součást naší stravy. Lidé by měli jíst převážně PŘIROZENÉ POTRAVINY, protože potraviny průmyslově upravené jsou často chudé na MIKROŽIVINY.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY