

## Výchova ke zdraví 6. A, B, C

Zápis do sešitu

Téma: Výživová (nutriční) hodnota potravin

- zda strava vyhovuje tomu, co organismus potřebuje

### 1. Energetická hodnota potravy

Denní potřeba energie pro – bazální metabolismus

zpracování a přeměnu potravy

tvorbu tepla

pracovní výkon

<https://www.youtube.com/watch?v=VxBJ4z2X4LI>

### 2. Biologická hodnota potravy

Obsah živin v potravě

BÍLKOVINY – jsou obsaženy ve svalech, kůži, vlasech a krvi

- slouží pro výstavbu tělesných tkání
- mají vliv na látkovou přeměnu
- ovlivňují činnost nervové soustavy
- dodávají energii

a) živočišné – maso, mléko, vejce

b) rostlinné – luštěniny, obiloviny, sója

[https://www.youtube.com/watch?v=0\\_7mTfkian0](https://www.youtube.com/watch?v=0_7mTfkian0)

TUKY – jsou zdrojem energie a tepla, chrání vnitřní orgány, rozpouští vitamíny a mají velkou sytivost

a) nasycené (živočišné) – maso, mléko, obsahují cholesterol

b) nenasycené (rostlinné) – olej slunečnicový, řepkový, kokosový, olivový, palmový + ryby

<https://www.youtube.com/watch?v=9SKspXSzg8Q>