

# ŽIVINY V POTRAVĚ



Vypracovala: Mgr. Petra Přikrylová

# OVOCE

2 porce



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Cukry
- Vitamíny C, A
- Minerální látky
- Vlákna

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Dodává vlákninu
- Dodává energii
- Zlepšuje pokožku
- Prospívá zraku

## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Jablka
- Hrušky
- Švestky
- Meruňky
- Citrusové plody
- Jahody

# ZELENINA

3 porce



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Cukry
- Vitamíny A, C
- Minerální látky- železo,
- Vlákna

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Dodává vlákninu
- Pro zdravé dásně
- Pomáhá odolávat infekci
- Pomáhá hojit zranění

## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Mrkev
- Paprika
- Rajčata
- Okurky
- Špenát
- Brokolice
- Salát
- Květák

# MLÉČNÉ VÝROBKY

2 porce



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Vápník
- Bílkoviny, tuky
- Vitamíny A a D

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Růst kostí a zubů
- Pomáhá pracovat svalům a nervům

## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Mléko
- Jogurt
- Sýr
- Tvaroh

# CHLÉB A OBILNINY - ZRNA

6 porcí



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Cukry
- Vitamíny
- Vláknu

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Dodává energii

## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Chléb
- Rýže
- Jáhly
- Pohanka
- Těstoviny
- Ovesné vločky
- Kukuřičné lupínky

# MASO, VEJCE, SEMENA

1 porce



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Bílkoviny živočišné
- Tuky,
- Železo, fluor, vitamin B, D

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Růst svalů



## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Hovězí
- Telecí
- Vepřové
- Vejce
- Drůbež
- Ryby - fluor

# LUŠTĚNINY

1 porce



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Bílkoviny rostlinné
- Vlákna

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Růst svalů

## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Fazole
- Hrách
- Čočka
- Sója



# VODA A NÁPOJE

1,5 litru



## KTERÉ ŽIVINY OBSAHUJE ?

- Minerální látky

## ČÍM PROSPÍVÁ TĚLU ?

- Vylučuje škodlivé látky
- Zlepšuje soustředění
- Chrání před infekcemi
- Čistí organismus

## KDE SE NACHÁZÍ ?

- Čerstvá voda
- Bylinný čaj
- Ovocný čaj
- Přírodní vody
- Ovocné šťávy
- Zeleninové šťávy



## Zakroužkuj správnou odpověď

Ovoce nám dodává energii.

ANO / NE

Voda obsahuje cukry.

ANO / NE

Čočka nepatří mezi ovoce.

ANO / NE

Nejvíce vápníku je obsaženo v pečivu.

ANO / NE

Jogurt ti dodá energii.

ANO / NE

Luštěniny obsahují živočišné bílkoviny.

ANO / NE

Maso pomáhá růstu svalů.

ANO / NE

Slazené nápoje jsou zdravé.

ANO / NE

Mléko pomáhá vylučovat škodlivé látky.

ANO / NE

Paprika obsahuje vlákninu.

ANO / NE

## Odkazy a zdroje materiálů

<http://www.fkteplice2000.cz/img/picture/215/j%C3%ADdlo.jpg>

<http://www.happysnack.cz/userfiles/image/ovoce.jpg>

<http://www.zelenepotraviny.com/files/u1/zelenina.jpg>

<http://files.viaweb.cz/image/4/chci-dobre-vypadat-peco-o-telo/chyt1.jpg>

<http://www.clinic24.eu/images/intext/pecivo.jpg>

[http://i.idnes.cz/10/041/cl6/PET322d00\\_maso.jpg](http://i.idnes.cz/10/041/cl6/PET322d00_maso.jpg)

<http://cms.tvujdum.cz/userdata/images/32109vareni-a-stolovani-vejctrideniskladovani-foto-1.jpg>

<http://zdrava-dieta.eu/wp-content/uploads/2010/09/kalorie-kaloricka-tabulka-lusteniny.jpg>

[http://www.nasevyziva.cz/img\\_data\\_arch/1/1282458165cla\\_voda1.jpg](http://www.nasevyziva.cz/img_data_arch/1/1282458165cla_voda1.jpg)

*Obrázky staženy dne 23.11.2011*

## **Metodické pokyny k práci z materiálem**

Prezentace podává žákům základní informace o potravinových skupinách, hlavních živinách, hlavních funkcích v organismu a uvádí zdroje potravin.

V kombinaci s tímto materiálem je vhodné použít k procvičení učiva výukový materiál Ict4–PRV–4.