

Cesta do plavek

Pracovní list č. 2: Živiny



Pokud chcete rozumět své výživě nad rovinou vnějších „tvarů a barev“, dřív nebo později se setkáte s různými pojmy jako makroživiny, bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny, energetická hodnota apod. Je tedy třeba naučit se uvažovat nikoli o barvě gumového medvídka, ale o sacharidech a jednoduchých cukrech, které jsou ve skutečnosti gumový medvídek bez ohledu na jeho barvu a tvar...

1) Doplňte celý text z nabídky vynechaných pojmů

Díky organismus získává dostatek energie k zajištění nezbytných životních funkcí. S tzv. živinami ale nezískáváme žádné opravdové živiny, zato naše tělo slušně zásobí energií, která se nakonec promítne do námi nechtěného tuku. Dobrým příkladem prázdných živin je Tři skutečné makro živiny představují bílkoviny, sacharidy a tuky. Základní stavební kámen pro lidské tělo z těchto živin jsou, z nichž tělo regeneruje a buduje veškeré jako např. a Sacharidy naopak plní úlohu pro svalovou i duševní práci. Tuky v naší výživě tvoří nejvydatnější zdroj a zásobárnu Díváme-li se na potraviny jako na soubor živin, pak víme, že oříšky i máslo jsou stále především; že banán a kostka cukru jsou stále především, a že hovězí steak i vejce je stále především

bílkoviny – prázdné živiny – vlasy – svaly - alkohol – tuky – cukry – bílkovina – tkáň – zdroj energie – makroživiny – energie

2) Úkol: Spočítejte si, kolik jste do sebe dostaly prázdných kalorií při poslední propité noci.

.....

3) Odpovězte na následující otázky

Proč není dobrý nápad následovat tzv. „ovocné diety“?

.....

Proč se vyplatí jíst hodně zeleniny?

.....

4) Nadřazené pojmy z následující nabídky zakroužkujte, jim podřazené termíny podtrhněte

nasyčené mastné kyseliny – bílkoviny – aminokyseliny – sacharidy – nenasycené mastné kyseliny – monosacharidy – disacharidy – tuky – plnohodnotné bílkoviny – polysacharidy – neplnohodnotné bílkoviny

Pozn.: Pokud máte s takto základními znalostmi o živinách problémy, dostudujte si téma z vybraných knih nebo elektronických zdrojů. Nejstručnější a současně jednoduše podané komplexní informace k tématu a další úkoly najdete v naší příručce **Prachařová, A. – Krátká, J.: Agátina cesta k dokonalé postavě.**