Milí osmáci, posílám vám výpisky z nové látky. Nastudujte v učebnici str. 49/50. Opište si následující výpisky do sešitu. Na závěr bude několik otázek, které opíšete zezadu do sešitu, odpovíte, ofotíte a opět mi pošlete. ☺

Někteří z vás ještě nesplnili zadané úkoly!!! ☹

**TRÁVICÍ SOUSTAVA – UŽITEČNÉ ŽIVINY**

**Metabolismus** – je neustálá přeměna látek v těle, při které se buď uvolňuje, nebo spotřebovává energie

**Základní živiny v potravě jsou:** CUKRY, TUKY, BÍLKOVINY, nezbytné jsou také VODA, MINERÁLNÍ LÁTKY, VITAMÍNY.

**Optimální poměr živin v potravě je: 60% cukrů, 25% tuků, 15% bílkovin.**

**CUKRY:**

* **Hlavní zdroj energie**
* **Škrob (složitý cukr) – mouka, rýže, brambory**
* **Laktóza (mléčný cukr) – mléko, mléčné výrobky**
* **Sacharóza (řepný cukr) – sladidlo**
* **Glukóza - jednoduchý cukr, v krevní plazmě**
* **Glykogen – zásobní cukr ve svalech**
* **Celulóza - složitý cukr, součást vlákniny, která podporuje správné trávení**

**TUKY:**

* **Pohotový a nejvydatnější zdroj energie**
* **V těle – tepelná izolace, ochrana vnitřních orgánů**
* **Nadbytek tuků →obezita, vznik srdečních chorob**
* **Živočišné tuky – máslo, sádlo, rybí tuk**
* **Rostlinné tuky – rostlinné oleje**

**BÍLKOVINY:**

* **Význam pro růst organismu, obnovu tkání, tvorba enzymů a hormonů**
* **Živočišné – maso, vejce, mléko, mléčné výrobky**
* **Rostlinné – luštěniny (soja, hrách, čočka, fazole)**

**VODA:**

* **Důležité rozpouštědlo, transport látek, termoregulace, vyplavování škodlivin z těla**
* **Denní dávka alespoň 2l/den**

**MINERÁLNÍ LÁTKY:**

* **Potřebné k růstu, stavba kostí a zubů, součást krve, k tělesné a duševní pohodě**
* **Zelenina, ovoce, mléko, ryby, celozrnné obilniny, sůl, min.vody**

**VITAMÍNY:**

* **Rozpustné v tucích – A,D,E,K**
* **Rozpustné ve vodě – B,C**
* **Zelenina, ovoce, maso, mléko, vejce**
* **Účastní se chemických reakcí v těle**

**ENERGETICKÁ ROVNOVÁHA**

Energie přijímaná v potravě a energie vydávaná svalovou činností by měly být v rovnováze. Pak lze udržet správnou tělesnou hmotnost.

Lidé lehce pracující spotřebují denně asi 11 500 kJ.

Těžce pracující je spotřeba i přes 20 000 kJ.

**POTRAVNÍ PYRYMIDA**

 –udává poměry jednotlivých složek potravy tak, aby byla plnohodnotná a vyvážená



Orientačně lze stanovit správnou tělesnou hmotnost pomocí výpočtu **BMI ( Body Mass Index)**

**BMI = hmotnost (kg) /výška 2 (m)**

Normální hmotnost: BMI = Muži – 20 – 24,9 Ženy – 19 – 23,9

Malé množství jídla či špatná kvalita způsobují podvýživu, přejídání vede k otylosti (obezitě).

Poruchy příjmu potravy: bulimie, mentální anorexie

**OTÁZKY:**

Následující otázky opiš zezadu do sešitu, odpověz na ně, ofoť a opět pošli– OZNÁMKUJI!

1. **Sestavte jídelníček na jeden den tak, aby odpovídal zásadám zdravé výživy.**
2. **Jaký je rozdíl mezi anorexií a bulimií?**
3. **Která zdravotní rizika hrozí otylým lidem?**
4. **Kdo je vegan?**
5. **Co způsobuje nedostatek vitamínu C, D, A? (rozepiš u každého vitamínu)**

**Pro doplnění učiva…mrkněte ☺**

<https://www.youtube.com/watch?v=2gezRWVZJ4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=KYVeN4BELBY>

<https://www.youtube.com/watch?v=jVl-cAIMjhs>