

K základním živinám patří:

1. **CUKRY** – jsou hlavním zdrojem energie.

Přijímáme je ve formě škrobů (složený cukr) – je v mouce, rýži, bramborách.

- Laktóza v _____.
- Fruktóza v _____.
- Celulóza v _____.

2. **BÍLKOVINY** – základní stavební látka buněk (růst svalů, tkání, regenerace).

rostlinné b. - _____ příklady

živočišné b. - _____ příklady

3. **TUKY** – pohotový a nejvydatnější zdroj energie.

rostlinné t. - _____ příklady

živočišné t. - _____ příklady

Funkce: tepelná izolace, ochrana vnitřních orgánů, tuky pomáhají rozpouštět vitamíny.

Další složky potravy:

1. **VODA** – denní příjem vody je asi ___ litrů v potravě a v nápojích.

Funkce: rozpouštědlo, transport látek, termoregulace

2. **MINERÁLNÍ LÁTKY** – důležité pro růst, pevnost kostí a zubů, činnost svalů, nervů, žláz, duševní pohodu.

3. **VITAMÍNY** – nedokážeme si je vyrobit, jsou v potravě, denní příjem asi 90 mg/den,

- V tucích se rozpouštějí _____ a ve vodě _____.

avitaminóza – nedostatek v.

hypervitaminóza – přebytek v.

kurděje – vzácná nemoc při nedostatku vitamínu _____, trpěli jí námořníci. Jak se nemoc projevovala? _____

I v souvislosti s **koronavirem** je důležitý vitamín C, ve kterých potravinách ho můžeš do těla dodávat?

ZDROJ - _____

VÝZNAM - _____

A nakonec ještě poslední důležitá otázka.

Živiny, voda, vitamíny, minerální látky se v těle přeměňují. Dochází k chemické látkové přeměně, kdy se energie buď spotřebovává, nebo naopak uvolňuje. Jak se tomuto ději říká? _____ (opiš a doplň)

ODKAZ NA OPAKOVÁNÍ:

<https://www.prozaky.cz/testy-prirodopis/testy-pr-8-rocnik/traveni-test/>

Přeji pěkné a sluníčkové svátky jara ☺