



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL

škola	Střední škola F. D. Roosevelta pro tělesně postižené, Brno, Křížíkova 11
číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.1037
číslo učeb. materiálu	VY_32_INOVACE_ZAD_VPP_1_07
předmět, tematický celek	Výživa a příprava pokrmů
ročník	1
datum vytvoření	19. 10. 2012
anotace	Cílem pracovního listu je osvojit a upevnit si znalosti k tématu – základní druhy potravin.
metodická poznámka	Žáci si procvičí základní informace o základních druzích potravin. Upevní si pojmy základní živiny a základní pojmy v přípravě pokrmů.
autor	Mgr. Lenka Žádníková
licence (není-li vyplněno, je materiál ze zdrojů autora)	Žďánská, I.: <i>Vaření pro 2. stupeň speciálních škol</i> . Praha: Septima, 1992 ISBN 80-85801-12-4.

Základní druhy potravin

Mezi základní živiny patří: tuky – zásobní látky, cukry – energie pro organismus a bílkoviny – stavební látky v našem těle. Díky základním živinám (tuky, cukry, bílkoviny) může naše tělo růst, vyvíjet se, obnovovat, udržovat činnost svalů a dalších orgánů.

1. Pod jednotlivé obrázky napiš, do jaké skupiny potravin patří.



2. Z předchozích obrázků vyber a napiš aspoň dva zástupce zdrojů cukrů, tuků a bílkovin.

Zdroj cukrů pro naše tělo:

Zdroj bílkovin pro naše tělo:

Zdroj tuků pro naše tělo:

3. Vyber a červeně podtrhni správná tvrzení:

- ☺ **Poživatiny** jsou všechny látky, které přijímáme do těla kůží a dýcháním.
- ☺ **Potraviny** jsou všechny poživatiny, které mají výživovou hodnotu (brambory, maso, ovoce).
- ☺ **Pochutiny** jsou poživatiny bez výživové hodnoty, výrazně ovlivňují chuť, vůni, nebo vzhled potravin. (sůl, kakao, koření, ocet).
- ☺ **Energetická hodnota potravin** je množství energie, která je potřeba při přípravě a vaření potravin.
- ☺ **Základní živiny** jsou tuky, cukry a oleje.
- ☺ **Ochranné látky** jsou vitamíny a nerostné látky, které nejsou zdrojem energie, ale přesto jsou nezbytné pro správnou činnost všech důležitých funkcí našeho těla. Potřebujeme je k udržení zdraví, růstu a k dobrému vývoji.