

1 Potraviny

1

Rozdeľte tieto potraviny podľa jedného kritéria do dvoch skupín: chlieb, mlieko, soľ, káva, fazuľa, mäso, cukor, čierne korenie, čaj.

2

Určite do ktorej skupiny patria tieto potraviny: párky, jogurt, minerálna voda, kečup, cukor, ovocný džús, šošovica.

3

Uveďte 6 príkladov potravín (3 rastlinného pôvodu, 3 živočíšneho pôvodu) a 3 druhy pochutín (1 s povzbudzujúcim účinkom, 2 ochucujúce)

4

Šípkami priradiť funkciu k jednotlivým výživovým látkam v ľudskom organizme.

| | |
|-----------------|-------------|
| bielkoviny | ochranná |
| sacharidy | ochranná |
| tuky | stavebná |
| minerálne látky | stavebná |
| vitamíny | energetická |
| | energetická |

5

Miesto čísel doplňte výraz, ktorý do textu významovo patrí. Riešenie zapíšte do zošita nasledovne:

1

Potraviny s výživovou hodnotou, ktorá je daná obsahom základných živín (bielkovín, --1--, tukov, vitamínov a --2--) sa nazývajú --3--. Potraviny --4-- výživovej hodnoty sú --5--.

Dodávajú potravinám chuť alebo pôsobia povzbudzujúco. --6-- sú potraviny, ktoré obsahujú viac ako 80 % --7-- a slúžia na uhasenie smädu. Nemajú --8-- hodnotu.

6

Prekreslite do zošita pojmovú mapu a doplňte chýbajúce pojmy.

