

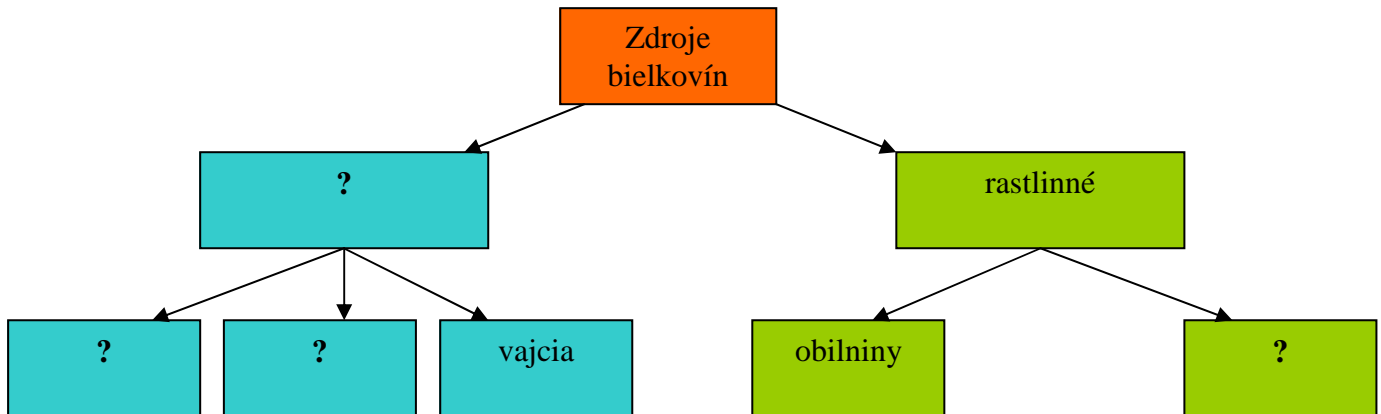
2 Bielkoviny

 1

Vyberte jeden pojem, o ktorom si myslíte že nepatrí do danej skupiny, a svoj výber zdôvodnite: mlieko, mäso, strukoviny, ovocie, vajíčka.

 2

Doplňte a prekreslite do zošitov pojmovú mapu:



 3

Na základe textu zostavte schému rozkladu a tvorby bielkovín v ľudskom tele:

„V ľudskom tele sa bielkoviny prijaté potravou enzýmami štiepia na aminokyseliny, a tie ďalej až na základné prvky. Z nich si telo vytvára nové aminokyseliny a nové vlastné telové bielkoviny.“

 4

Ak 100 g mäsa obsahuje 20 g bielkovín, **koľko g mäsa musí skonzumovať** 80 kg človek, aby si zabezpečil svoju dennú potrebu bielkovín.

 5

Ak 1 liter mlieka obsahuje 30 g čistých bielkovín, **koľko litrov mlieka musí skonzumovať** 60 kg človek, aby si zabezpečil svoju dennú potrebu bielkovín, ak už nekonzumuje iné zdroje bielkovín?

 6

Ak hovädzie mäso obsahuje 20 % čistých bielkovín, **koľko mäsa musí skonzumovať** 70 kg človek, aby si zabezpečil svoju dennú potrebu bielkovín, ak už nekonzumuje iné zdroje bielkovín?

 7

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre bielkoviny.

 8

Určite správne tvrdenie a svoje rozhodnutie zdôvodnite. „Mlieko zaradíme medzi“

a) nápoje

b) potraviny

c) pochutiny