

### 3 Sacharidy

 1

Napíšte rovnicu vzniku monosacharidov v prírode.

 2

Šípkami prirad'te sacharidy jednotlivým skupinám.

sacharóza	monosacharidy
vláknina	monosacharidy
maltóza	monosacharidy
glukóza	disacharidy
škrob	disacharidy
fruktóza	disacharidy
glykogén	polysacharidy
laktóza	polysacharidy
	polysacharidy

 3

Doplňte názvy sacharidov, napr. laktóza – mliečny cukor

sacharóza .....	cukor	maltóza .....	cukor
fruktóza.....	cukor	glukóza .....	cukor

 4

Zostrojte pojmovú mapu sacharidov.

 5

Pozorne si preštudujte jedálny lístok a určite, aké sacharidy ste prijali. Výsledky zapíšte do tabuľky v zošite.

Druh jedla	Druh sacharidu
chlieb	

**Raňajky:** Celozrnný chlieb so živočíšnym maslom, čaj s medom

**Desiata:** Smotanový jogurt, horalka, jablko

**Obed:** Zeleninová polievka, pečené kurča, varené zemiaky, zeleninový šalát, minerálna voda

**Olovrant:** 3 grahamové rožky, saláma Vysočina, šípkový čaj sladený repným cukrom

**Večera:** Kaša z ovsených vločiek s hroznami a orieškami, pohár mlieka

 6

Vymenuj 4 najdôležitejšie zdroje vlákniny

 7

Príjem vlákniny v našej strave je nedostatočný. Vypracujte plagát, ktorým chcete spropagovať konzumáciu vlákniny. Poukážte na význam vlákniny pre zdravie ľudí, a tiež z akých zdrojov môžeme vlákninu prijímať.

 8

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre sacharidy.