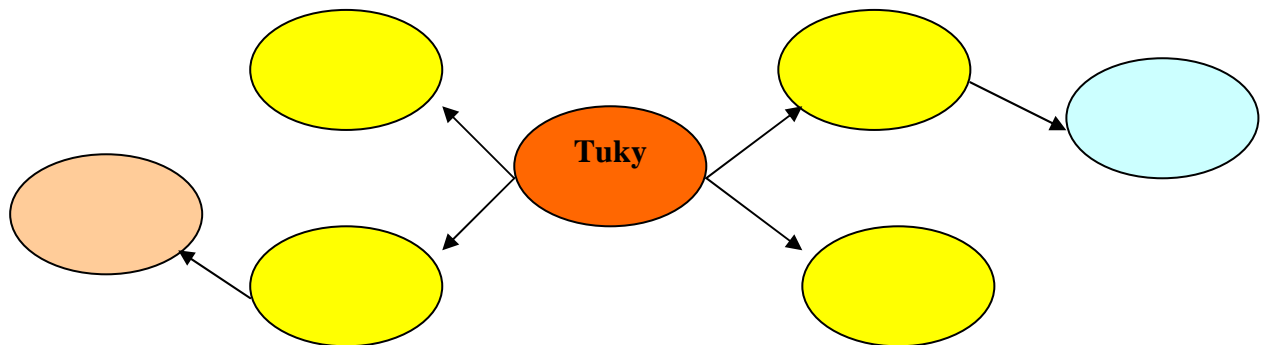


4 Tuky

1

Zostrojte pavúkovú pojmovú mapu tukov, do ktorej zahrniete všetky informácie o tukoch.



2

Cloze test

Miesto čísel doplňte slovo, ktoré do textu významovo patrí. Riešenie zapíšte do zošita nasledovne:

1

Tuky sú estery ¹ a vyšších mastných kyselín. Podľa toho, či mastné kyseliny majú vo svojom uhlíkovom reťazci ² alebo dvojitú väzbu, rozdeľujú sa na nasýtené a nenasýtené. Tuky s ³ mastnými kyselinami majú tuhé skupenstvo, tuky s ⁴ mastnými kyselinami majú kvapalné skupenstvo. Vysoký obsah ⁵ mastných kyselín v potrave spôsobuje srdcovo-cievne choroby. ⁶ tuky obsahujú najmä nasýtené mastné kyseliny. Základným prvkom, ktorý ovplyvňuje ⁷ tukov v potrave sú mastné kyseliny, ich jednotlivé druhy a vzájomný pomer. Vysoký obsah ⁸ mastných kyselín v potrave predstavuje významný rizikový faktor vzniku kardiovaskulárnych chorôb. Naopak ⁹ ich obsahu v potrave pôsobí preventívne proti vzniku týchto chorôb. ¹⁰ tuky obsahujú najmä nasýtené mastné kyseliny, okrem tučných rýb (makrela, tuniak, losos) a morských živočíchov, ktoré obsahujú veľké množstvo ¹¹ mastných kyselín. Preto by sme mali do jedálneho lístka zaradiť minimálne ¹² porcie rýb týždenne. Nenasýtené mastné kyseliny sa vyskytujú predovšetkým v ¹³. Medzi najdôležitejšie patria kyselina linolová, linolenová a arachidonová, ktoré sú ¹⁴ nenasýtené mastné kyseliny sa označujú sa ako ¹⁵.

3

Voľným písaním píšete na tému: „Skryté tuky v mojej strave (v strave mojej rodiny).“

4

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre tuky.