

6 Minerálne látky

1

Sformulujte zásady racionálnej výživy pre minerálne látky.

2

Vymenujte 4 makroživiny – názvom aj chemickými značkami

Vymenujte 4 mikroživiny – názvom aj chemickými značkami

Vymenujte 4 stopové prvky – názvom aj chemickými značkami

3

Vo výživovom kompase alebo tabuľkách nutričných hodnôt vyhl'adajte 5 druhov potravín rastlinného pôvodu a 5 druhov potravín živočíšneho pôvodu s vysokým obsahom vápnika a železa. Z potravín zostavte prehľadnú tabuľku.

4

Porovnajte obsah vápnika v jednotlivých mliečnych výrobkoch a určite, ktoré sú najlepším zdrojom vápnika.

Opakovanie

5

Vedecká konferencia

Váš pracovný tím sa zúčastňuje konferencie o racionálnej výžive. Na konferenciu si pripravte prednášku na stanovenú tému.

Pravidlá:

- doba na prípravu 10 minút,
- dĺžka prednášky 3 minúty,
- v prednáške musia vystúpiť všetci členovia pracovného tímu,
- na papier alebo fóliu si môžete poznamenať najdôležitejšie body prednášky.

Témy prednášky

Skupina číslo	Téma prednášky
1	Bielkoviny v mäse a doporučenia pre výživu
2	Bielkoviny v rastlinných surovinách
3	Sacharidy v rastlinných surovinách a doporučenia pre výživu
4	Tuky živočíšneho pôvodu a doporučenia pre výživu
5	Tuky rastlinného pôvodu a doporučenia pre výživu
6	Vysokoenergetické potraviny – skryté tuky a sacharidy v potravinách
7	Potraviny rastlinného pôvodu – zdroj ochranných látok