

ZDRAVÁ STRAVA

1. Spoj k sobě jaký podíl energie, by měla obsahovat jednotlivá jídla ?

Snídaně
Svačina
Oběd
Svačina
Večeře

20%
25%
15%
10%
30%

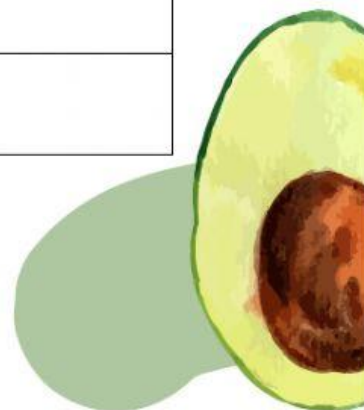
2. Zařaď potraviny na své místo.

Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Vláknina



3. Rozhodni zda jsou potraviny ŽIVOČIŠNÉHO / ROSTLINNÉHO původu.

MLÉKO		RYBY	
OBILOVINY		BRAMBORY	
LUŠTĚNINY		VEJCE	
MASO		OŘECHY A SEMENA	



4. Rozhodni co k sobe patří.

VÁPNIK	• Získává se z masa, jater, luštěnin, ořechů,.. • Nedostatek - chudokrevnost
HOŘČÍK	• Dobrými zdroji jsou jaterní rybí tuk, vejce, mléčné výrobky, kvasnice • Je nezbytný pro vstřebávání vápníku z potravy
ŽELEZO	• Vyskytuje se v listové zelenině, ořechách, minerálních vodách, čokoládě,.... • Nedostatek - křeče
VITAMÍN D	• Zdrojem jsou maso, ryby, mořské plody, vejce,.. • Nezbytný pro správnou tvorbu krve a tvorbu nervové soustavy
VITAMÍN C	• Získává se z ryb, mléčných výrobků, brokolice,... • Nedostatek – řídnutí kostí
VITAMÍN B12	• Nachází se v ovoci a zelenině, nejvíce v rybízu a kyselém zelí,... • Zvyšuje obranyschopnost organismu

