



Erasmus+

2020-1-SK01-KA201-078297



Výživa

Jak může výživa ovlivnit fungování organismu?

VYVÁŽENÁ STRAVA

- Sledování obsahu stavebních látek - bílkovin, energeticky bohatých látek - cukrů a tuků, vody, vitamínů, minerálů a vlákniny.
- Kvantitativní bilance - množství
- Kvalitativní bilance - složení potravin





VÝŽIVA

- Výživa - proces, který probíhá ve třech fázích: trávení, vstřebávání, metabolismus.
- Trávení - chemické štěpení složitých částic na jednoduché molekuly - živiny pomocí enzymů.
- Vstřebávání - proces, při kterém molekuly živin procházejí stěnou tenkého střeva do tělních tekutin - krve a mízy.
- Přeměna látek - komplexní biologická a chemická přeměna uvnitř buněk
- Částice živin jsou rozkládány kyslíkem a uvolňuje se energie.



ZÁKLADNÍ ŽIVINY

- Protein
- Tuky
- Cukry

VĚTŠÍ POTRAVINY

- Voda
- Sůl
- Vlákna
- Vitamíny

WHITES

- Základní stavební materiál buněk
- Důležité pro stavbu a obnovu tkání - zejména u dětí
- Zdroj enzymů a hormonů
- Rostlinné bílkoviny - luštěniny (sója, hrách)
- Živočišné bílkoviny - maso, mléko, vejce



FATS

- Důležitý zdroj energie pro tělo
- Mají vysokou energetickou hodnotu a jsou skladovány
- V nich se odbourávají vitaminy A a D.
- Rostlinné tuky - slunečnicový, makový, řepkový
- Živočišné tuky - máslo, sádlo



SUGARS

- Zařízení na skladování energie
- Zdroj energie pro tělo - zejména pro svalovou aktivitu a růst u dětí.
- Komplexní sacharidy - škrob (brambory, obiloviny)
- Nejsnadněji stravitelné cukry - fruktóza a glukóza (sladkém ovoci).



TRAIN

- Nepotřebná část rostliny
- Má pozitivní vliv na organismus - trávení
- Ovoce, zelenina, obiloviny





VITAMÍNY

- Organická molekula, která je základní mikroživinou.
- Nezbytné pro lidský život a zdraví
- Jejich nedostatek způsobuje různá onemocnění
- Nejdůležitější - vitamíny A, B, C, D

MINERÁLY

- Živina, která je v malém množství potřebná k udržení zdraví organismu.



JRC

- Podstatná část buněk
- Nejdůležitější pro člověka - chlorid sodný (kuchyňská sůl)
- Směsi vápníku a fosforu - důležité pro růst kostí a zubů.
- Jód - důležitý pro správnou funkci štítné žlázy





VODA

- Potřebný pro všechny životní funkce v těle
- Důležité pro ředění tělesných tekutin
- Příjem - nápoje, polévky, ovoce, zelenina
- Vylučování - dýchání, pot, moč





REŽIM PITÍ

- Člověk vydrží bez vody pouze 2-3 dny
- Voda je prostředím pro přeměnu energie a metabolické procesy.
- 500-1000 ml vody se získává z potravy, 1000-1500 ml z různých nápojů, 250-400 ml trávením.
- Potřebné množství tekutin na 1 kg tělesné hmotnosti: kojenci 110 ml, děti do 10 let 40 ml, dospělí 22-38 ml.
- Venkovní teplota vždy souvisí s příjmem tekutin



OBRÁZKY - POUŽITÉ ZDROJE

https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1_v%C3%BD%C5%BEiva

<https://www.skolskyportal.sk/skola-stravovanie/pitny-rezim-dolezita-sucast-zdraveho-zivotneho-stylu>

<https://oskole.detiamy.sk/clanok/potrava-a-jej-zakladne-zlozky/2>