



Erasmus+

2020-1-SK01-KA201-078297

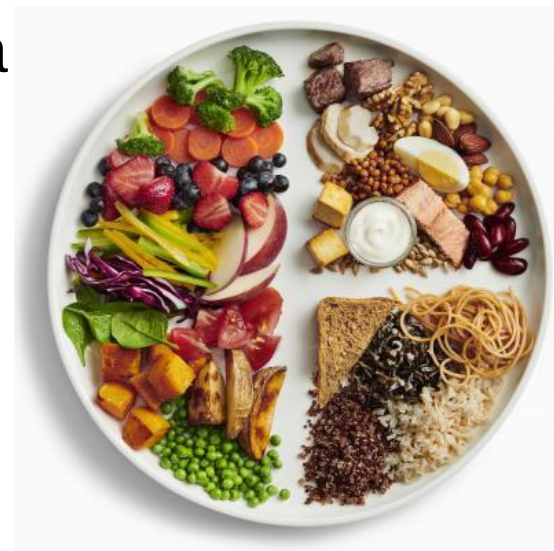


# Výživa

Ako môže výživa ovplyvniť fungovanie organizmu?

## VYVÁŽENÁ STRAVA

- Sledovanie obsahu stavebných látok – bielkovín, energeticky bohatých látok – cukrov a tukov a obsahu vody, vitamínov, minerálov a vlákniny
- Kvantitatívna vyváženosť - množstvo
- Kvalitatívna vyváženosť – zloženie jedla





# VÝŽIVA

- Výživa – proces, ktorý prebieha v troch fázach: trávenie, vstrebávanie, metabolizmus
- Trávenie – chemický rozklad zložitých častíc na jednoduché molekuly – živiny, pomocou enzýmov
- Absorpcia – proces, pri ktorom molekuly živín prenikajú cez stenu tenkého čreva do telesných tekutín – krvi a miazgy
- Transformácia látok – komplexná biologická a chemická premena vo vnútri buniek
- Častice živín sa pôsobením kyslíka rozkladajú a uvoľňuje sa energia



## ZÁKLADNÉ ŽIVINY

- Bielkoviny
- Tuky
- Cukry

## VEDĽAJŠIE ŽIVINY

- Voda
- Soľ
- Vlákniny
- Vitamíny

## BIELKOVINY

- Základný stavebný materiál buniek
- Dôležité pre výstavbu a obnovu tkanív – hlavne pre deti
- Zdroj enzýmov a hormónov
- Rastlinné bielkoviny – strukoviny (sója, hrášok)
- Živočíšne bielkoviny – mäso, mlieko, vajcia



## TUKY

- Významný zdroj energie pre organizmus
- Majú vysokú energetickú hodnotu a ukladajú sa
- Vitamíny A a D sa v nich rozkladajú
- Rastlinné tuky - slnečnica, mak, repka olejná
- Živočíšne tuky - maslo, masť



## CUKRY

- Zásobárne energie
- Zdroj energie pre telo - najmä svalovú činnosť a rast detí
- Komplexný sacharidy - škrob (zemiaky, obilniny)
- Najľahšie stráviteľné cukry – v mede a sladkom ovocí



# VLÁKNINA

- Nepotrebná časť rastlín
- Má pozitívny vplyv na organizmus - trávenie
- Ovocie, zelenina, obilniny





## VITAMÍNY

- Organická molekula, ktorá je základnou mikroživinou
- Potrebné pre život a zdravie človeka
- Ich nedostatok spôsobuje rôzne choroby
- Najdôležitejšie – vitamíny A, B, C, D

## MINERÁLY

- Živina, ktorá je potrebná v malých množstvách na udržanie zdravia tela



# SOL'

- Podstatná časť buniek
- Najdôležitejšie pre ľudí – chlorid sodný (jedlá soľ)
- Zmesi vápnika a fosforu – dôležité pre rast kostí a zubov
- Jód – dôležitý pre správne fungovanie štítnej žľazy



## VODA

- Potrebná pre všetky životné funkcie v tele
- Dôležitá pre riedenie telesných tekutín
- Príjem - nápoje, polievky, ovocie, zelenina
- Vylučovanie - dýchanie, pot, moč





## PITNÝ REŽIM

- Človek vydrží bez vody len 2-3 dni
- Voda je prostredím pre transformačné energické a metabolické procesy
- 500-1000 ml vody získame z jedla, 1000-1500 ml z rôznych nápojov, 250-400 ml cez trávenie
- Potrebné množstvo tekutín na 1 kg telesn.váhy: dojčatá 110 ml, deti mladšie ako 10 rokov 40 ml, dospelí 22-38 ml
- Vonkajšia teplota vždy súvisí s príjmom tekutín



## OBRÁZKY – POUŽITÉ ZDROJE

[https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1\\_v%C3%BD%C5%BEiva](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>