



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

KÓD MATERIÁLU: VY_52_INOVACE_10_5

TÉMATICKÁ OBLAST: POŽIVATINY

TÉMA: HODNOTA POTRAVIN

DATUM: 27.11.2012

AUTOR: Mgr. ANNA MACÍČKOVÁ

ŠKOLA: Odborné učiliště a Praktická škola, Nový Jičín, příspěvková organizace

OBOR VZDĚLÁNÍ: STRAVOVACÍ A UBYTOVACÍ SLUŽBY

ANOTACE: Materiál je určen k výuce odborných předmětů . Žáci se seznámí s významem biologické a energetické hodnoty, s živinami.

ZDROJE:

Obrázky:

1,2,3,4- klipart MS Word 2010

5- autor Mgr. Anna Macíčková

6- klipart MS Word 2010

7,8- autor Mgr. Anna Macíčková

9,10,11,12,13,14,15,16- klipart MS Word 2010

17,18,19- autor Mgr. Anna Macíčková

20,21,22- klipart MS Word 2010

HODNOTA POTRAVIN

HODNOTA POTRAVIN:

CO JE HODNOTA POTRAVIN?

= druh a množství každé živiny v potravě.

Každá potrava má hodnotu, obsahuje určité živiny.

Hodnota je biologická a energetická. Pro člověka je důležité přijímat potraviny s hodnotou biologickou i energetickou, aby mohl žít.

1. BIOLOGICKÁ HODNOTA BH

VÝZNAM BH: BH

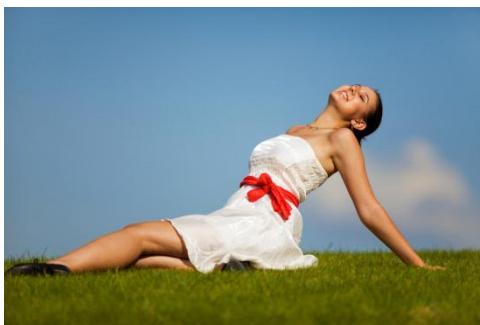
- ◆ Chrání proti nemocem
- ◆ Posiluje imunitu
- ◆ Nezbytná pro život



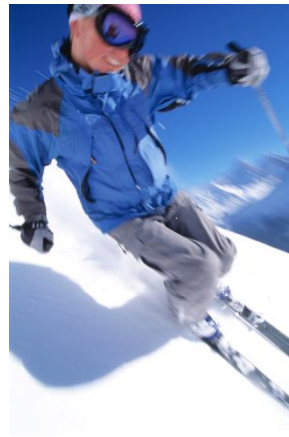
1



2



3



4

ŽIVINY S BH:

- ✓ **BÍLKOVINY**
- ✓ **VITAMÍNY**
- ✓ **MINERÁLNÍ LÁTKY**

Potraviny mají BH **vysokou** nebo **nízkou**. Pokud je BH vysoká, obsahují hodně bílkovin+ vitamínů + minerálních látek a naopak.

Vysokou BH má například:

libové maso



5

obiloviny



6

luštěniny



7

vejce



8

zelenina



9

ovoce



10

2. ENERGETICKÁ HODNOTA **EH**

VÝZNAM EH:

◆ Dává sílu a teplo pro pohyb a práci



11



12

FYZICKÁ PRÁCE – horník, zedník, pekař



13



14

PSYCHICKÁ PRÁCE – učitel, spisovatel



15



16

ŽIVINY S EH:

- ✓ **BÍLKOVINY**
- ✓ **TUKY**
- ✓ **SACHARIDY**

Potraviny mají **EH vysokou** ↑ nebo **nízkou** ↓. Pokud je EH vysoká, obsahují hodně bílkovin+ tuků + sacharidů a naopak.

Vysokou EH ↑ má například:

tučné maso



17

sádlo



18

luštěniny



19

uzeniny



20

jádroviny



21

semena



22

Otázky pro upevnění učiva

1. Sílu a teplo nám dávají potraviny s hodnotou

a) energetickou

b) biologickou

2. Podtrhni potraviny s vysokou EH:

libové maso, mléko, brokolice, tavený sýr,

pomeranč, fazole, ořechy, rajče,

mouka, citrón, máslo, salám

3. Zakroužkuj správné odpovědi:

Biologická hodnota:

Chrání proti nemocem	ANO	NE
----------------------	-----	----

Posiluje imunitu	ANO	NE
------------------	-----	----

Dodává teplo	ANO	NE
--------------	-----	----

Obrázky:

1,2,3,4- klipart MS Word 2010

5- autor Mgr. Anna Macíčková

6- klipart MS Word 2010

7,8- autor Mgr. Anna Macíčková

9,10,11,12,13,14,15,16- klipart MS Word 2010

17,18,19- autor Mgr. Anna Macíčková

20,21,22- klipart MS Word 2010