



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_23

TÉMATICKÁ OBLAST:POŽIVATINY

TÉMA: SACHARIDY

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, hodnotou a s druhy sacharidů.

ZDROJE:

Obrázky:

1- klipart MS Word 2010, poskytl i Stockphoto

2-klipart MS Word 2010

3-autor Mgr. Anna Macíčková

4- klipart MS Word 2010

5,6,7,8,9,10- autor Mgr. Anna Macíčková

11,12- klipart MS Word 2010

13,14,15,16,17 -autor Mgr. Anna Macíčková

18-klipart MS Word 2010

19- autor Mgr. Anna Macíčková

20- klipart MS Word 2010

SACHARIDY

DĚLENÍ:

= CUKRY + ŠKROBY + VLÁKNINA

ZAŘAZENÍ:

ŽIVINA

Vysoká EH ↑

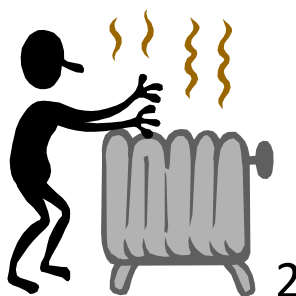
VÝZNAM
CUKRŮ A ŠKROBŮ

- ◆ dodávají tělu sílu a teplo
- ◆ dodávají sladkou chuť pokrmům a nápojům
- ◆ ve velkém množství tělu škodí – přeměňují se na tuk

>>ukládá se do zásoby >>tloustneme



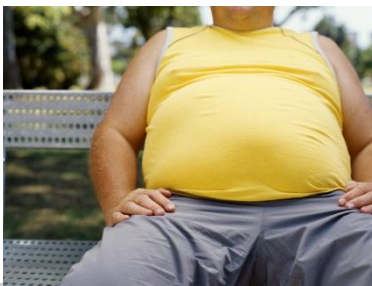
1



2



3



4

ZDROJ CUKRŮ :

ZELENINA

OVOCE

LUŠTĚNINY

OBILOVINY

MLÉKO



5

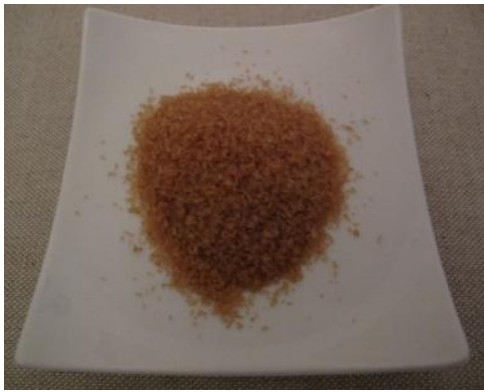


6



7

CUKROVÁ ŘEPA – vyrábí se z ní nezdravý cukr – krupice, krystal, moučka



8



9



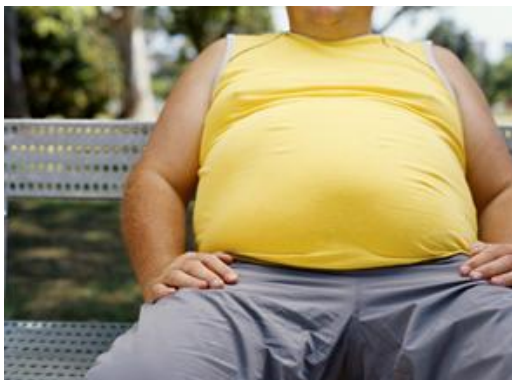
10

Velká spotřeba cukrů /mlsání / způsobuje nemoci:

CUKROVKA

OBEZITA

ZUBNÍ KAZY



11



12

ZDROJ ŠKROBŮ:

OBILOVINY -mouka

LUŠTĚNINY



13



14



15

VÝZNAM VLÁKNINY :

- ◆ čistí střeva a tak chrání proti rakovině střev



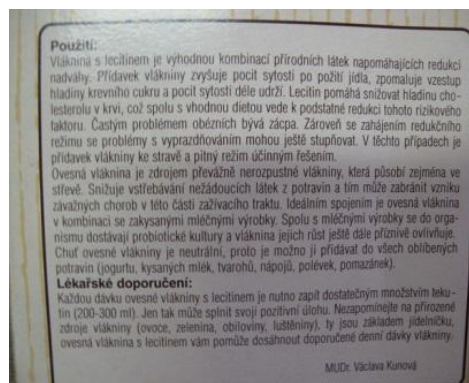
16



17



18



19

ZDROJ VLÁKNINY :

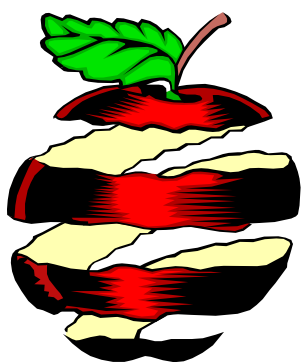
nejvíc ve slupkách:

ZELENINA

OVOCE

OBILOVINY – celozrnné pečivo

LUŠTĚNINY



20



21



22



23

Otázky pro upevnění učiva

1. Podtrhni, co patří do sacharidů:

Bílkoviny, voda, cukry, minerální látky,
pochutiny, nápoje, škroby, vitamíny,
živiny, vláknina, potraviny, nápoje

2. Jaké druhy cukru se prodávají ?

.....
.....
.....
.....

3. Nadbytek cukru v krvi způsobuje

.....
.....

4. Tělu nejvíce škodí cukr z , ten se vyrábí z

5. Podtrhni, v čem jsou obsaženy zdravé sacharidy :

V celozrnné mouce, v řepném cukru,
v bílkovinách, v obilovinách, v nápojích,
v umělých sladidlech, v zelenině, v mléce,
ve sladkostech, v minerálních látkách,
v zelenině, ve vláknině, v oleji

6. Umělá sladidla jsou určena pro
.....

7. Vláknina je obsažena v

.....

.....

8. Proč máme jíst potraviny s vlákninou ?

.....

9. Cukr skladujeme:

- a) v suchém skladě při $+8^{\circ}\text{C}$
- b) v chladném skladě při $+8^{\circ}\text{C}$
- c) v chladném skladě při $+18^{\circ}\text{C}$
- d) v suchém skladě při $+18^{\circ}\text{C}$

Obrázky:

1- klipart MS Word 2010, poskytl iStockphoto

2-klipart MS Word 2010

3-autor Mgr. Anna Macíčková

4- klipart MS Word 2010

5,6,7,8,9,10- autor Mgr. Anna Macíčková

11,12- klipart MS Word 2010

13,14,15,16,17 -autor Mgr. Anna Macíčková

18-klipart MS Word 2010

19- autor Mgr. Anna Macíčková

20- klipart MS Word 2010