

DIŠTANČNÉ VZDELÁVANIE 25.1.-29.1.2021,BIO7.ROČ.

1.HODINA: Zložky potravy - pracuj s učebnicou str.62-63, doplň poznámky.

Zložky potravy

Základné zložky potravy-cukry tuky bielkoviny

Bielkoviny-základné prvky **na stavbu** ,rast a obnovu buniek

Bielkoviny-živočíšne-napr.

-rastlinné-napr.

Tuky-zdroj energie(**ukladajú sa do zásoby**)

Tuky-živočíšne-napr.

-rastlinné-napr.

Cukry-zdroj energie-**všetkých buniek**

Cukry-jednoduché-najrýchlejší zdroj energie

-zložené cukry(škrob)- rozkladajú sa na jednoduchšie cukry

Škrob-nachádza sa v :

Vláknina-dôležitá pre správnu funkciu čriev(**čistí črevá** od zvyškov potravy)

Zdroj vlákniny:

Minerálne látky-sú súčasťou **všetkých buniek**-vápnik, fosfor-kosti, železo- červené krvinky, ďalšie jod,draslík, horčík....

Vitamíny-A,B,C,D,E,K(DEKA-rozpustné v tukoch,ostatné vo vode)

-človek ich nevie ukladať do zásoby-musí ich neustále dopĺňať

Zdrojom sú OVOCIE a ZELENINA-

Prečítaj si zdroje jednotlivých vitamínov v tabuľke na str.63

Podľa tabuľky prirad' správne:

vitamíny	význam
C	Zvyšuje odolnosť organizmu proti chorobám, zabraňuje krvácaniu slizníc
B	Ovplyvňuje tvrdosť kostí
D	Na činnosť nervovej sústavy a tvorbu červených krviniek
A	Na zrak, peknú pokožku,

2.HODINA. Zásady správnej výživy-pracuj s učebnicou na str.66-67

Zásady správnej výživy

Denné 1. zloženie potravy

2.množstvo - príjem = a výdaj energie

Zásady správnej výživy: str.66-

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

POŠKODENIA A OCHORENIA TRÁVIACEJ SÚSTAVY

Spôsobuje ich :

OCHORENIA:

OBEZITA-TUČNOTA-nadmerný príjem potravy, hromadenie tuku v podkožnom väzive,porucha žliaz s vnútorným vylučovaním,..

HLADOVANIE-nedostatočný príjem živín

ALKOHOLIZMUS-nadmerne pitie alkoholických látok

BULÍMIA-prejedanie sa a zvracanie jedla

ANOREXIA-psychické ochorenie-skreslená predstava o svojom tele, odmietanie potravy

ZÁPCHA

HNAČKA

VREDOVÉ OCHORENIA-spôsobuje stres

INFEKČNÁ ŽLTAČKA-choroba špinavých rúk-vírusové ochorenie

Odfot' a pošli spracované poznámky na svobodova.ivana@gmail.com