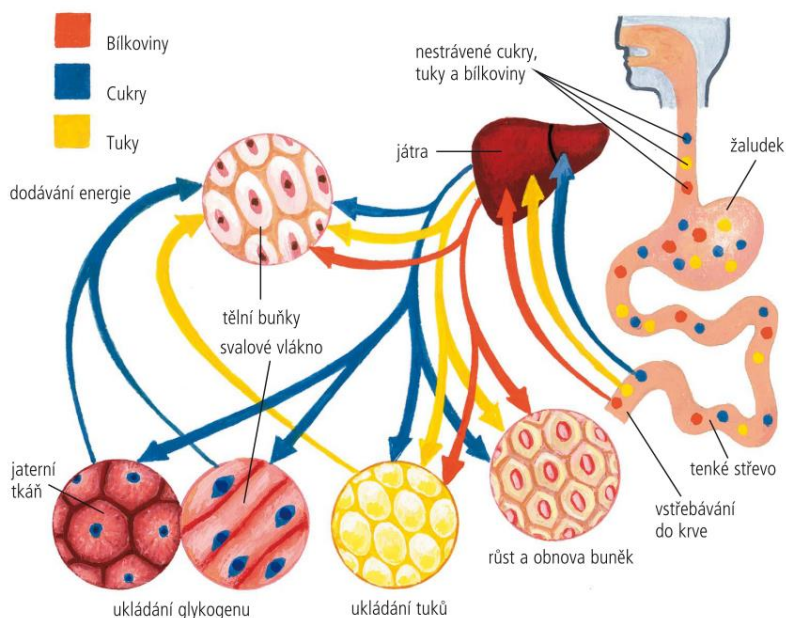


1. Opiš nebo vytiskni a nalep následující zápis do sešitu: učebnice str.81 - 87

Užitečné živiny

Metabolismus je neustálá přeměna látek v těle, při které se buď uvolňuje, nebo spotřebovává energie. Mezi základní živiny v potravě patří cukry, tuky a bílkoviny, nezbytné jsou také voda, minerální látky a vitamíny. Optimální poměr živin v potravě je 60% cukrů, 25% tuků a 15% bílkovin.



Metabolismus živin

Energetická rovnováha

Lidské tělo potřebuje minimální množství energie nutné k udržení základních životních procesů. Energie přijímaná v potravě a vydávaná při svalové činnosti by měly být v rovnováze, tím si udržíme správnou tělesnou hmotnost. Potravní pyramida udává poměry jednotlivých složek potravy tak, aby byla plnohodnotná a vyvážená. Nevyrovnaný příjem a výdej látek způsobuje poruchy ve výživě.



Vážnými poruchami příjmu potravy, zvláště u mladých dívek, jsou **bulimie** a **mentální anorexie**. Při bulimii se střídá přejídání se snahou zabránit tloustnutí vyvoláním zvracení nebo užitím projímadel. Současně s tím dochází k odvodnění (dehydrataci) a poruchám metabolismu. Pro anorexii je charakteristické záměrné odmítání potravy, které vede k vážnému poklesu tělesné hmotnosti, atrofii kosterního svalstva, nepravidelné menstruaci a ke zvýšené citlivosti vůči infekcím. Při léčbě je někdy nutná hospitalizace v nemocnici, spojená s umělou výživou.



2. Vypracuj cvičení v pracovním sešitě:
str.38/ Užitečné živiny - cvičení 1,2,3,4,5,6,7
str.39/Energetická rovnováha - cvičení 1,2,3,5,6