*Pracovní list vypracujte pokud možno v MS WORD. Pokud máte v zadání spoj nebo podtrhni, můžete text různě přesunout či vymazat tak, abych pochopil, co k sobě patří. K vypracování použijte učebnici str.79 – 83.*

*(Pokud není uvedeno jinak, je správná pouze jedna odpověď.)*

1. **Spoj čarami typ látkové přeměny a jeho charakteristiku.**

A. anabolismu a) souhrn všech látkových přeměn

B. katabolismus b) rozklad složitých látek na jednoduché

C. metabolismus c) vznik složitých látek z jednoduchých

1. **K pravdivému tvrzení napiš ANO, k nepravdivému tvrzení napiš NE.**
   1. K základním živinám patří cukry, tuky a nukleové kyseliny. …………
   2. Správně vyvážená strava by měla obsahovat asi čtvrtinu tuků. …………
   3. Vláknina podporuje správnou činnost žaludku. …………
   4. Bílý cukr, kterým si sladíme čaj, je sacharóza. …………
2. **K uvedeným charakteristikám napiš, zda se týkají cukrů (C) nebo tuků (T).** (Pokud usoudíš, že jsou možné obě odpovědi, zapiš obě dvě.)
   1. Jsou hlavním zdrojem energie. ………
   2. Jsou nejvydatnějším zdrojem energie. ………
   3. V těle vytváří izolační vrstvu. ………
   4. Dělí se na živočišné a rostlinné. ………
   5. Umožňují příjem některých vitaminů. ………
   6. Patří k nim zásobní látka glykogen. ………
3. **K typům tuků napiš alespoň dva konkrétní příklady.**
   1. živočišné tuky: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .
   2. rostlinné tuky: . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .
4. **V textu o bílkovinách podtrhni správné slovo z nabízené dvojice.**

Bílkoviny jsou základní **energetickou/stavební** látkou buněk v těle. Jsou zdrojem důležitých **aminokyselin/nukleových** kyselin. Správně vyvážená strava by měla obsahovat asi **15 % / 60 %** bílkovin.

1. **Kolik litrů vody bychom měli denně vypít?**
   1. asi 0,5 l
   2. asi 2 l
   3. asi 6 l
   4. nemusíme pít vůbec
2. **K uvedeným vitaminům napiš, zda jsou rozpustné v tucích (T), či ve vodě (V).**

A ……… B ……… C ……… D ……… E ………

1. **K uvedeným charakteristikám napiš, zda se týkají vitaminů (V), nebo minerálních látek (ML).** (Pokud usoudíš, že jsou možné obě odpovědi, zapiš obě dvě.)
   1. Těhotné ženy jich potřebují více. ………
   2. Podílí se na stavbě zubů. ………
   3. Jsou rozpustné v tucích nebo ve vodě. ………
   4. Dospívající jich potřebují více. ………
   5. Patří k nim například soli draslíku a vápníku. ………
   6. Získáme je hlavně z ovoce a zeleniny. ………
2. **Následující potraviny rozděl podle toho, zda jsou zdrojem živočišných (Ž), nebo rostlinných (R) bílkovin.** 
   1. vejce ……
   2. podmáslí ……
   3. fazole ……
   4. maso ……
   5. jogurt ……
   6. hrách ……
   7. čočka ……
3. **Poruchy krvetvorby jsou příznakem nedostatku vitaminu skupiny…**a) A
   1. E
   2. B
   3. C
4. **Spoj čarou vitamin a jeho zdroj.**

A a) zelené části rostlin

B1 b) černý rybíz

C c) kvasnice

K d) vaječný žloutek

1. **Doplň věty o významu vitaminů.**
   1. Aby se nám správně vyvíjely kosti, potřebujeme přijímat v potravě vitamin ……… .
   2. Pro zajištění správné srážlivosti krve je nutné přijímat v potravě vitamin ……… .
   3. Proti nachlazení budeme odolnější, pokud budeme mít dostatek vitaminu ……… .
   4. Abychom dobře viděli, tedy aby nám správně fungovala sítnice, je nutný vitamin ……… .
2. **Doplň text:**

Voda tvoří podstatnou část našeho ……………… . Většina chemických reakcí probíhá ve vodě – voda je totiž důležitým ………………. .Voda také zajišťuje rozvod neboli ………………… látek po těle a podílí se také na termoregulaci neboli udržování stálé tělesné ……………………..…. .

1. **Doplň jména vitaminů:**

|  |  |
| --- | --- |
| a) Které dva vitaminy přijímáme ve špenátu? | ……… ……… |
| b) Který vitamin částečně vzniká v kůži při opalování? | ……… |
| c) Které tři vitaminy získáváme z droždí? | ……… ……… ……… |

d) Který vitamin nám pomáhá udržovat mikroorganismy ve střevě? ………