



TUKY, SLADKOSTI, SOL'

Mgr. Diana Sujová

SOL'



- patrí medzi základné živiny nevyhnutné pre organizmus
- soľ prítomná v potravinách funguje ako ochrana pred mikroorganizmami
- reguluje množstvo vody v tele
- pomáha regulovať množstvo krvi a tým krvný tlak
- nedostatok soli môže pôsobiť negatívne, ako jej prebytok

3 najznámejšie druhy soli u nás




- *Kuchynská soľ* – spracovaná soľ z podzemných soľných ložísk
- *Morská soľ* – získavaná vyparovaním morskej soli
- *Himalájska soľ* – ručne dolovaná soľ zo soľných ložísk v Himalájach
 - označovaná ako jedna najčistejších solí
 - nájdeme ju aj ako súčasť wellnes a vyrábajú sa z nej soľné lampy

Kde všade používame soľ



- **Ochucovadlo** – dodáva jedlám slanú chuť
- **Konzervant** – potravín, najmä mäsa
 - soľ vytahuje vlhkosť a tak ničí mikroorganizmy
- **Proti námraze, snehu**
- **Dopĺňanie minerálov pre dobytok**

- 
- Dnešná strava je preplnená vopred spracovanými a chemicky upravovanými jedlami, tak už prijímame obrovské množstvo soli.
 - Zelenina a ovocie – ich pridaním k jedlu sa zriedi pomer soli.

**SOL'TE ZDRAVO A BUDETE MAŤ SOL'
NAD ZLATO!**

TUKY

- Tuky (lipidy) – sú bežnou súčasťou každodennej stravy človeka
- Prinášajú do tela vitamíny A, D, E, K
- Podkožný tuk chráni telo pred stratou tepla a vnútorné orgány pred mechanickým poškodením
- Zvyšujú a znižujú cholesterol v krvi – vysoký obsah cholesterolu v krvi vedie k upchávaniu ciev, zvyšovaniu krvného tlaku a srdcovým chorobám.



Tuky delíme:



- Rastlinné – slnečnicový, repkový, makový olej
- Živočíšne – bravčová masť, maslo, mliečne výrobky, mäso
- Nadmerná konzumácia môže spôsobiť problémy, preto by mali tvoriť iba okrajovú zložku potravy!

Rastlinné tuky



makový olej



slnečnicový olej



repkový olej

Živočíšne tuky



hovädzie mäso



bravčové mäso



mliečne výrobky



maslo



CUKRY



- **Členia sa:**
- **Jednoduché** – cukor, med, ovocie, sladkosti
 - dodávajú rýchly zdroj energie a rýchlo po nich nasleduje únava a hlad
- **Zložené** – ryža, chlieb, zelenina, cestoviny, cereálie
 - sú hlavným zdrojom energie
 - vstrebávajú sa porne dlho a dlhšie nás zasýtia

Jednoduché cukry



ovocie



sladkosti



med



Zložené cukry



chlieb



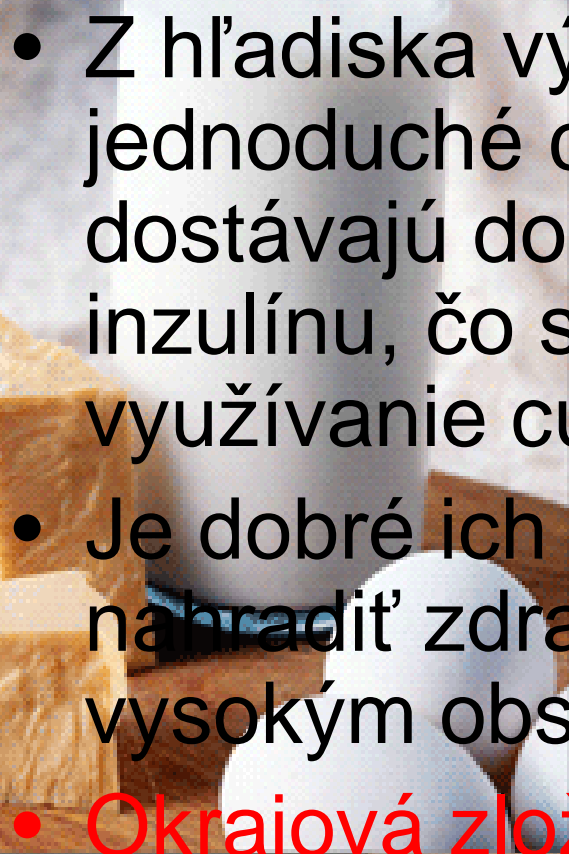
ryža



zelenina



cereálie

- 
- Z hľadiska výživy sú nevhodné jednoduché cukry, ktoré sa rýchlo dostávajú do krvi a zvyšujú hladinu inzulínu, čo spôsobuje nedostatočné využívanie cukrov i tukov.
 - Je dobré ich zo stravy vynechať, resp. nahradiť zdravšími variantmi: čokoláda s vysokým obsahom kakaa, sušené ovocie.
 - **Okrajová zložka potravy!**

Zdravá potravinová pyramída



Ďakujem za pozornosť!




Zdroje:

➤ Internet

A photograph showing a glass of white milk, several pieces of yellow cheese, and three white eggs on a wooden surface. The background is a light-colored, textured surface.

PRACOVNÉ LISTY

❖ Prirad'te potraviny do tabuľky.

sacharidy (cukry)		
tuky		
vitamíny		

bravčová masť, sója, fazuľa, zákusok, párky,
slanina, chlieb, jablká, mlieko, rybie mäso,
grahamový rožok, vlašské orechy, mrkva, jogurt,
kapusta

❖ **Napíš čo rád/rada ješ a čo nerád/nerada ješ.**




**Čo rád/ rada
ješ?**

**Čo
nerád/nerada
ješ?**

SKUPINOVÁ PRÁCA

✓ Pokúste sa zostaviť vyvážený jedálny lístok!



	Raňajky		Obed	Večera
Pondelok				
Utorok				
Streda				
Štvrtok				
Piatok				
Sobota				
Nedeľa				



