**Předmět:Výchova ke zdraví 6. A, 6. B**

**Období: od 1. 4. do 15. 4. 2020**

**Vyučující: Jitka Langrová**

**Zdravá výživa - shrnutí**

1. Odpověz písemně do sešitu **celou větou** na následující otázky (odpovědi už znáš, pokud ne, vyhledej v učebnici nebo na internetu):

a) Co je to pochutina?

b) Jak se nazývá jednotka energetické hodnoty potravin?

c) Které základní živiny znáš?

d) Jakou část denní energie potřebujeme na snídani?

e) Jakou nemoc riskujeme nadměrnou konzumací energeticky vydatných potravin?

f) K čemu je důležitý vápník v potravě?

g) Které minerální látky chrání srdce?

h) Která minerální látka je důležitá pro tvorbu červených krvinek?

i) V čem je obsažen sodík?

j) Proč je důležitý vitamín C?

k) Které vitamíny chrání náš zrak?

l) Který vitamín zpomaluje stárnutí?

m) Který vitamín „potřebuje sluníčko“?

n) Proč nepokládáme kávu za zdroj tekutin?

o) Jaké nápoje bychom měli pít především?

p) Kolik litrů se doporučuje denně vypít?

q) Co nám hrozí pitím velkého množství sladkých limonád?

r) Jaké typy technologií zpracování potravin? Který považujeme za nejzdravější?