

Bílkoviny



Na našem výživovém talíři jsou bílkoviny označeny v modrobílém políčku. Jsou jednou ze 3 základní živin a nejvíc nás zasytí. Když jíme dostatek bílkovin, jsme sytí a nemáme tak chuť na sladké ani další dobroty. Bílkoviny se neukládají do zásoby a proto je musíme doplňovat jídlem pravidelně. Jsou nezbytné pro růst, tvorbu svalů, kůže, nehtů, vlasů, buněk i orgánů. Jsou důležité i v krevním oběhu, například přenáší kyslík.

1 ÚKOL:

Bílkoviny můžeme rozdělit na živočišné a rostlinné.

Zařaď potraviny do správných skupin podle toho, odkud pochází:

JOGURT, TVAROH, ČOČKA, SÝR, FAZOLE, OŘECHY, MASO, HRÁCH, VEJCE, CIZRNA, SEMÍNKA, ŠUNKA, RYBY, MLÉKO, KEFÍR

ŽIVOČIŠNÉ	ROSTLINNÉ

2 ÚKOL:

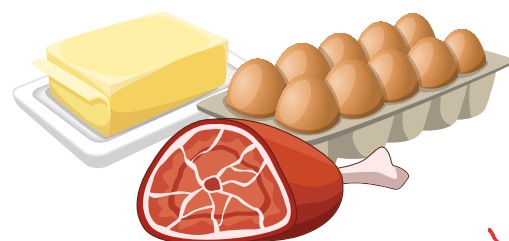
Zdrojem bílkovin není?

a) vejce

b) máslo

c) luštěniny

d) maso



SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: b) máslo



3 ÚKOL:

Jak se bílkoviny jinak nazývají?

a) prolaktiny

b) pepsiny

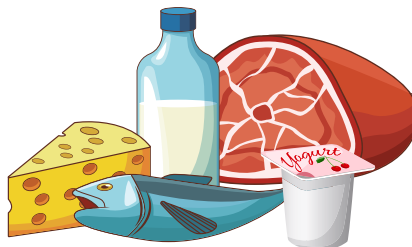
c) proteiny

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: proteiny

4 ÚKOL:

V osmisměrce najdi potraviny, které jsou dobrým zdrojem bílkovin:

MASO
VEJCE
MANDLE
SÝR
ŠUNKA
TVAROH
RYBY
LUŠTĚNINY
FAZOLE



K	L	M	A	S	O	A	O	Z	Š	A	T
E	N	A	Č	A	R	Ý	S	F	H	U	R
L	V	N	M	K	I	V	E	J	C	E	Ž
O	A	D	H	N	O	Š	G	X	O	A	I
Z	E	L	Ě	U	Q	Z	A	M	S	B	U
A	B	E	Á	Š	L	H	N	R	Y	B	Y
F	T	Y	N	I	N	Ě	T	Š	U	L	Y
T	V	A	R	O	H	O	E	R	A	Š	I

5 ÚKOL:

Která z těchto potravin obsahuje nejvíce bílkovin?

- tvrdý tvaroh
- měkký tvaroh
- jogurt
- mléko

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: tvrdý tvaroh

6 ÚKOL:

Uhodni hádanky. Co je to?

- Nemá to nohy a přece to uteče.
- Když to vyhodíš do vzduchu, je to bílé. Když dopadne na zem, je to žluté.

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: A) mléko, B) vajíčko

7 ÚKOL:

Bingo si připravil jídla na celý den. Neví si ale rady s bílkovinami. POMOZ MU DOPLNIT JEJICH VHODNÝ ZDROJ.

SNÍDANĚ: vložky, banán, čaj,

SVAČINA: jablko, voda s citronem,

OBĚD: rýže, zeleninový salát, voda,

SVAČINA: domácí koláč s ovocem, bylinkový čaj,

VEČEŘE: chléb s máslem, okurka, paprika, rajče, voda,



8 ÚKOL:

Domaluj do talíře, jak by měla vypadat tvoje snídaně.

ZAŘAĎ BÍLKOVINY
A SACHARIDY:

