



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY_32_INOVACE_DVOLE_SUROVINY1_01
- **Název materiálu:** Poživatiny
- **Tematická oblast:** Suroviny, 1. ročník
- **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva.
- **Očekávaný výstup:** Žák rozumí pojmu poživatina, umí poživatiny rozlišit do skupin na základní a nutné živiny.
- **Klíčová slova:** poživatiny, potraviny, nápoje, pochutiny
- **Metodika:** Podklad k výuce nové látky.
- **Obor:** 29-54-H/01 Cukrář
- **Ročník:** 1.
- **Autor:** Ing. Lenka Dvořáčková
- **Zpracováno dne:** 12. 9. 2012

- Prohlašuji, že při tvorbě výukového materiálu jsem respektoval(a) všeobecně užívané právní a morální zvyklosti, autorská a jiná práva třetích osob, zejména práva duševního vlastnictví (např. práva k obchodní firmě, autorská práva k software, k filmovým, hudebním a fotografickým dílům nebo práva k ochranným známkám) dle zákona 121/2000 Sb. (autorský zákon). Nesu veškerou právní odpovědnost za obsah a původ svého díla.

POŽIVATINY

= vše co jíme

Pro člověka je důležitá pestrá strava.
Ze stravy čerpáme energii.

Nežijeme, abychom jedli, ale jíme,
abychom žili.

Rozdělení poživatin


POTRAVINY

POCHUTINY

NÁPOJE

POTRAVINY

- Důležité pro denní výživu člověka
- Zajišťují pravidelný přísun:

Základních živin  Nutných živin

- Tuky
- Cukry
- Bílkoviny
- Vitamíny
- Minerální látky

Rozdělení potravin

Živočišné

- maso, mléko, vejce

Rostlinné

- obiloviny, zelenina, ovoce

POCHUTINY

- mají nulovou energetickou i biologickou hodnotu
- ochucují pokrmy, rozšiřují jídelníček

povzbudivé

- káva
- čaj
- kakao

koření

- pepř
- kmín
- zázvor
- skořice

kořenící přípravky

- sůl
- ocet
- hořčice

NÁPOJE

Nealkoholické

- dodávají vodu k rozpouštění živin
- zaženu žízeň, osvěží

- voda, džus, sodovka

NÁPOJE

Alkoholické

- škodlivé ve velkých a častých dávkách

- pivo, víno, vodka

Kontrolní otázky

- Co jsou to poživatiny?
- Jak se poživatiny rozdělují?
- Rozděl pochutiny do skupin a uveď příklady.
- Co jsou to základní živiny potravy?
- Co patří mezi nutné živiny potravy?

Použitá literatura

- BLÁHA, Ludvík, RNDr. Ivana KOPOVÁ a František ŠREK. *SUROVINY: pro učební obor Cukrář, Cukrářka*. 4. aktualizované vydání. Praha: Informatorium, spol.s.r.o., 2007. 4. ISBN 978-80-7333-000-2.