



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

- **Označení materiálu:** VY_32_INOVACE_DVOLE_SUROVINY1_03
 - **Název materiálu:** Tuky
 - **Tematická oblast:** Suroviny, 1. ročník
 - **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva.
 - **Očekávaný výstup:** Materiál slouží k osvojení a upevnění učiva na téma tuky, rozdělení tuků, význam tuků.
 - **Klíčová slova:** tuky, rostlinné tuky, živočišné tuky
 - **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.

Základní živiny

Tuky - lipidy

Tuky - lipidy

- základní složkou potravy
- jsou největším zdrojem energie
- nezbytné pro chod organismu
- uloženy v rostlinných buňkách a v semenech
- u zvířat uloženy v tukových buňkách, pod kůží

Rozdělení tuků

Živočišné

- Máslo, sádlo, lůj

Rostlinné

- Oleje, kakaové máslo

Rostlinné tuky

- kapalné skupenství, oleje
- pevné skupenství – kakaové máslo
- lisování semen a plodů:
 - za studena – panenské oleje – mají vysoké množství vitamínů a minerálních látek
 - za tepla

Příklady rostlinných olejů

- Řepkový olej
- Slunečnicový olej
- Olivový olej
- Sójový olej
- Kokosový olej
- Dýňový olej
- Kakaové máslo

Živočišné tuky

- Pevné skupenství – sádlo, máslo, lůj
- Kapalně skupenství – rybí oleje – TRÁNY zdroj jódu a vitamínu D
- Živočišné tuky je třeba omezovat, nejsou prospěšné pro organismus
- Mohou vést ke zvýšené hladině cholesterolu a nemocím srdce

Význam tuků

- Zdroj a zásobárna energie
- Součástí živočišných buněk
- Chrání tělo před ztrátou tepla
- Chrání vnitřní orgány
- Obsahují vitamíny rozpustné v tucích A,D,E,K
- Rostlinné tuky pomáhají snižovat cholesterol v krvi, podporují činnost mozku

Kontrolní otázky

- Co jsou to tuky?
- Jak se tuky rozdělují?
- Jaké skupenství tuků znáš?
- Uveď příklady tuků?
- Jaký je význam tuků pro organismus?
- Které tuky pomáhají snižovat cholesterol?
- Co jsou to trány?

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.