



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

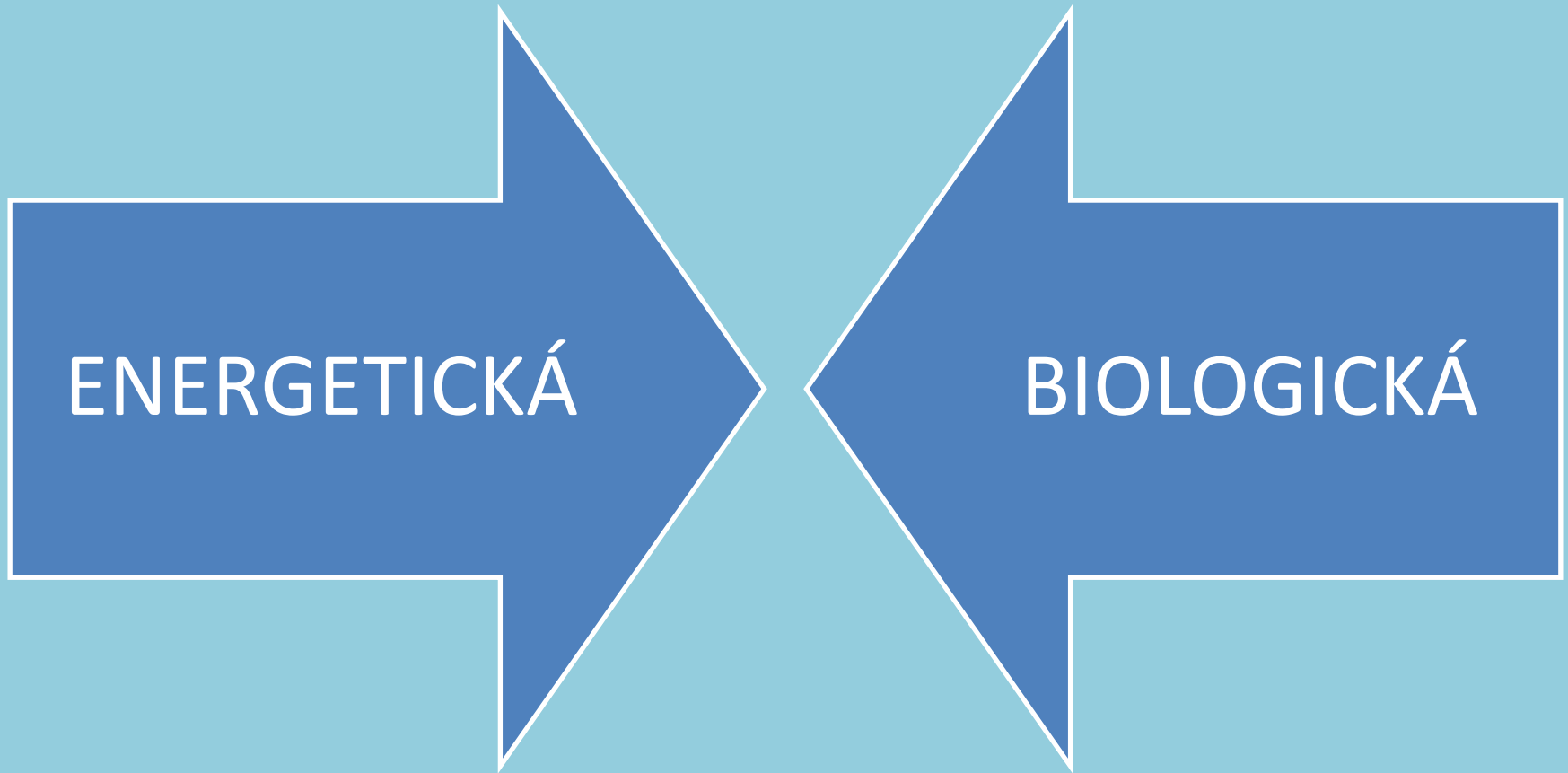
- **Označení materiálu:** VY_32_INOVACE_DVOLE_SUROVINY1_07
- **Název materiálu:** Výživová hodnota potravin
- **Tematická oblast:** Suroviny, 1. ročník
- **Anotace:** Prezentace slouží k výkladu nového učiva.
- **Očekávaný výstup:** Materiál slouží k osvojení a upevnění učiva. Žáci umí popsat hodnotu potravin z hlediska energetického i biologického.
- **Klíčová slova:** energetická a biologická hodnota potravin, kilojouly, nadváha, podváha
- **Metodika:** Podklad k výuce nové látky.
- **Obor:** 29-54-H/01 Cukrář
- **Ročník:** 1.
- **Autor:** Ing. Lenka Dvořáčková
- **Zpracováno dne:** 27. 11. 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.

Integrovaná střední škola, Hlaváčkovo nám. 673, Slaný

Výživová hodnota potravin

Výživová hodnota potravin



Energetická hodnota potravin

- množství energie vzniklé dokonalým spálením živin z potravy
- vyjadřujeme v kilojoulech = kJ
- tuky mají největší energetickou hodnotu
- sacharidy poskytují rychle energii
- OBEZITA – nadbytečný přísun potravin
- PODVÁHA – podvýživa, nízký příjem potravin

Množství energie z živin

1 g sacharidů = 17,2 kJ



1 g bílkovin = 17,2 kJ



1 g tuků = 38,9 kJ

Optimální denní menu

BÍLKOVINY

15 %

maso, šunka, vejce, mléko



SACHARIDY

60 %

pečivo, ovoce



TUKY

25 %

máslo, sýry, omáčky

Energetická spotřeba člověka

- Vypočítejte si svou optimální spotřebu v kJ
- BMR = Basal Metabolic Rate
- Vzorec pro výpočet BMR je následující:
- **BMR(ženy)** = $655,0955 + (9,5634 \times \text{váha v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{věk v letech})$
- **BMR(muži)** = $66,473 + (13,7516 \times \text{váha v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{věk v letech})$

Biologická hodnota potravin

- složky nezbytné k zajištění správných funkcí organismu člověka
- dána množstvím živin ve stravě:
 - vitamíny
 - minerální látky
 - bílkoviny
 - tuky
 - sacharidy

Kontrolní otázky

- Co je to energetická hodnota potravin?
- Čím je dána biologická hodnota potravin?
- Co je to výživová hodnota?
- Kolik energie se uvolní z 1 g tuků, bílkovin a sacharidů?

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.
- Použité zdroje:
<http://www.mte.cz/stravovani-kolik-jidla.htm>