

Sacharidy



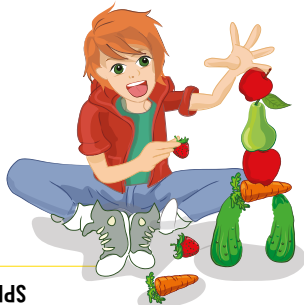
Na výživovém talíři zabírají ¼ a dodávají našemu tělu převážně energii. Bez energie bychom byli unavení a nesoustředění. Energii potřebujeme na učení, sport a obecně pohyb.

SACHARIDY NAJDEME V POTRAVINÁCH, KTERÉ SE NACHÁZEJÍ NA NAŠEM VÝŽIVOVÉM TALÍŘI VE ŽLUTÉM POLÍČKU.

1 ÚKOL:

Vylušti v tajence, který orgán v těle potřebuje pro svoji činnost nejvíce energie

1. druh sladké zeleniny
2. zakoupený produkt k tepelné úpravě bez předchozí domácí přípravy
3. druh masa
4. listová zelenina
5. množství potravin pořízených za peníze



SPRAVNÉ ŘEŠENÍ: mozek

			1.						
	2.								
3.									
		4.							
		5.							

Sacharidy rozdělujeme podle toho, jakou energii nám dávají, jestli krátkodobou nebo dlouhodobou. Lepší je ta dlouhodobá, protože nám déle vydrží, nemáme tak brzy hlad a chuť na sladké. Krátkodobá energie je pouze na chvíli, jsme rychleji unavení a začínáme mlsat. **PROTO BYCHOM SE MĚLI VYHÝBAT SLADKÝM NÁPOJŮM A POKRMŮM.**



2 ÚKOL:

Zakroužkuj všechny potraviny a nápoje, které nám dodají krátkodobou energii:

DONUT

MRKEV

SUŠENKA S POLEVOU

RÝŽOVÁ KAŠE

MLÉČNÝ ŘEZ

KIWI

ENERGY DRINK

KOLÁČ

CELOZRNNÉ PEČIVO

BÍLÝ JOGURT

ČOKOLÁDA

SPRITE

KOFOLA

VLOČKY

3 ÚKOL:

Nahrad' nesprávně poskládaná jídla (rychlé sacharidy) správným jídlem s pomalými sacharidy.
DVOJICI SPOJ:

- | | |
|--|---|
| 1. Kobliha, granko | a) voda s pomerančovou šťávou, rohlík se šunkou |
| 2. Energy drink, chipsy | b) domácí čaj vychlazený bez cukru, semínkový chléb s Lučinou |
| 3. Sprite, bílý rohlík se salámem | c) banán, kakao neslazené |
| 4. Ledový čaj kupovaný, chléb s máslem | d) ovocné smoothie, ovesné sušenky |
| 5. Kofola, perník, sušenka | e) zázvorová domácí limonáda, nakrájené hranolky ze zeleniny |

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: 1c, 2e, 3a, 4b, 5d

4 ÚKOL:

Pod pojmem hranolky si většina z nás představí ty bramborové a smažené na tuku. V tom případě se jedná o kalorické jídlo, protože tuk přispívá k nadváze. Ale dají se připravit i ve zdravější verzi. A nemusí být pouze z brambor. Hranolky mají název podle tvaru.

Víš, jak a z kterých dalších surovin připravit zdravější hranolky?



SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: dýně, celer, ředkev, mrkev a to vše pečem v troubě nasucho



5 ÚKOL:

Mouka se vyrábí z obilí a obilovin. Ty jsou zdrojem sacharidů. Vyjmenuj, které duhy obilí a obilovin znáš a vyrábí se z nich mouka.

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: pšenice, oves, žito, ječmen, kukurice, rýže

6 ÚKOL:

Vločky jsou známé především ovesné, vyrábějí se tedy z ovsa, ale vločky mohou být i z jiných obilovin, vločka totiž znamená tvar, na jaký je obilovina nasekána. Znáš jiný druh vloček?

Cereálie mají ve zdravé stravě své místo. Pozor ale, ne všechny cereálie jsou pro tělo zdravé. Záleží, kolik do nich přidal výrobce cukru, ochucovadel, tuků, sladkých sirupů, barviv. V obchodě se prodávají různé cereálie a müsli, proto je nutné se podívat, z čeho jsou vyrobeny. Víš, kde tyto údaje najdeš? **Vyber si v obchodě krabici nebo sáček a vypiš si složení:**



.....

.....

.....

Většina kupovaných cereálií nespĺňuje pravidla zdravé snídaň. Je lepší si vyrobit müsli domácí. Určitě vyzkoušej náš recept:
<https://www.albert.cz/recepty/domaci-musli-sjogurtem-a-ovocem>



SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: (žitné, pšeničné, rýžové)