

PRACOVNÍ LIST

Tuky

TUKY PATŘÍ SPOLEČNĚ S BÍLKOVINAMI A SACHARIDY MEZI ZÁKLADNÍ ŽIVINY. Tuky se nedají ničím nahradit, jsou součástí všech buněk v našem těle. Chrání vnitřní orgány, jsou zdrojem energie a nositelem chuti. V jídle však musíme rozlišovat tuky prospěšné a tuky méně prospěšné, které našemu tělu navíc mohou i uškodit.



1 ÚKOL:

Které tuky ve studené kuchyni preferujeme?

- sádlo
- olej olivový
- tuk v uzeninách
- máslo
- olej slunečnicový
- smetanový jogurt
- olej řepkový
- rybí tuk

SPRÁVNĚ ŘEŠENÍ: panenský řepkový olej, panenský olivový, panenský slunečnicový

2 ÚKOL:

Rozděl potraviny do dvou skupin, podle toho, které tuky obsahují



- smažený řízek, americké brambory
- zeleninový salát s olivovým olejem
- hamburger, hranolky
- tatranka s čokoládovou polevou
- tvarohová pomazánka
- losos s bramborem
- klobása s chlebem
- sádlo a škvarky
- ořechy
- toust s rajčaty a avokádem

ZDROJ PROSPĚŠNÝCH TUKŮ	ZDROJ MÉNĚ PROSPĚŠNÝCH TUKŮ

3 ÚKOL:

Některé vitamíny jsou rozpustné v tucích, tzn. potřebují tuk, aby je naše tělo lépe vstřebalo. Zakroužkuj správná písmena ve slovech a vyjdou ti vitamíny, rozpustné v tucích. Ze zkratky sestav slovo, abys vitamíny lépe zapamatoval/a.

AVOKÁDO
SÁDLO
OŘECHY
SEMÍNKÁ

zakroužkuj první písmeno
zakroužkuj třetí písmeno
zakroužkuj třetí písmeno
zakroužkuj šesté písmeno

SPRÁVNĚ ŘEŠENÍ: zkratka ADEK, slovo DEKA

4 ÚKOL:

Bertička má za úkol koupit v obchodě rostlinný olej do salátu. V regále ji překvapilo velké množství druhů a teď neví, který vybrat. POMOZ JÍ:



- KOKOSOVÝ PANENSKÝ OLIVOVÝ
 PALMOVÝ RAFINOVANÝ ŘEPKOVÝ

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: panenský olivový a rafinovaný řepkový



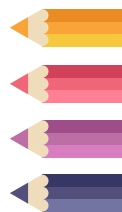
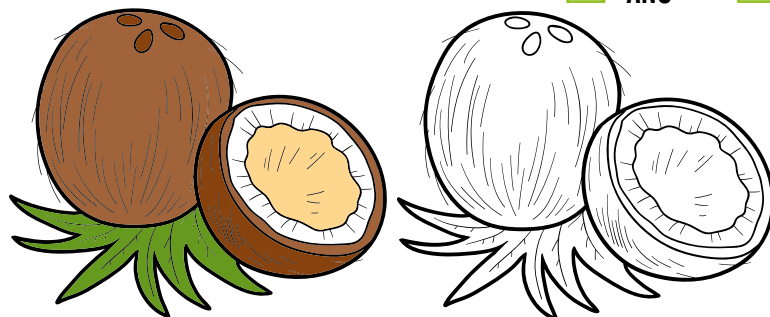
5 ÚKOL:

Pravda nebo mýtus - odpověz ANO nebo NE

1. Tučné ryby např. losos nebo makrela jsou zdravé, přestože obsahují moc tuku.
2. Kokosový olej je zdravý prospěšný, můžeme ho přidávat denně do pokrmů.
3. Máslo se vyrábí ze smetany.
4. Olivový olej se hodí do salátu.
5. Sušenky mají náplň z nezdravých tuků.
6. Sádlo si můžeme mazat denně na chleba.
7. Ořechy obsahují prospěšný tuk, malé množství denně neškodí.
8. Řepkový olej se hodí do teplé kuchyně.

<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE
<input type="checkbox"/>	ANO	<input type="checkbox"/>	NE

SPRÁVNÉ ŘEŠENÍ: ANO: 1., 3., 4., 5., 7., 8., NE: 2., 6.

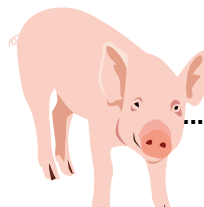


6 ÚKOL:

Jaký tuk se vyrábí z těchto rostlin nebo zvířat:



slunečnice



prase



oliva



losos



řepka olejka

