



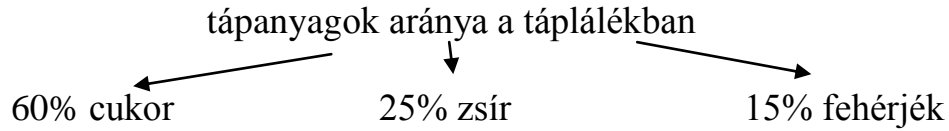
Táplálék alkotórészei Zložky potraviny



TK: 62.-63.



Füzetbe leírni:



Cukrok (szénhidrátok):

- energiaforrások, izmok működéséhez szükségesek
- egyszerű cukrok: szőlőcukor(glükóz), gyümölcscukor, édes gyümölcsök, méz
- összetett cukor: keményítő- tésztafélék, gabonafélék

Zsírok:

- energiaforrások
- állati eredetű: szalonna, disznózsír
- növényi eredetű: napraforgó, mák, repce



Fehérjék:

- építőanyagok (sejtek fala), enzimek, hormonok előállításához szükségesek
- állati eredetű: hús, tej, tojás
- növényi eredetű: hüvelyesek

Víz: emberi test 60%-át alkotja (testnedvek, vérplazma)

- felvétel: ivás, gyümölcs, zöldség
- leadás: vizelet, verejték, légzés, ürülék



Sók:

- konyhasó

Vitaminok: immunrendszert erősítik

- vízben oldódók: B,C
- zsírban oldódók: A,D,E,K

Ásványi anyagok: vas(vörös vörsejtekben), kalcium, foszfor (csontok, fogak), jód (pajzsmirigy)

A hétfői Zoom órán felelünk!



*A füzetbe leírt tananyagot legyetek szívesek
lefényképezni és elküldeni messengeren péntek
estig!*



Köszönöm