

8.B a 8.C (ST 6.5.)

Ahoj osmáci! **Příští týden bude opakování na trávicí soustavu a živiny.** Trávicí soustavu jsem vám dodala, tak dnes ty živiny. Nechám to víceméně na vás. V učebnici je to na str. 81 – 83 (8.B), nebo 79 – 81 (8.C). Do sešitu alespoň toto:

ŽIVINY

- základní živiny: cukry, tuky, bílkoviny
- potrava musí také obsahovat: vodu, minerální látky a vitamíny

Kdo chce, může si něco vypsát, a pak mi to může poslat. Měli byste vědět, co je to glukóza, že tuky a bílkoviny se rozlišují na rostlinné a živočišné a umět od každého 2 př. (např. u rostlinných tuků uvést nějaké rostliny, z kterých se vyrábí olej – řepka, slunečnice,...), u minerálních látek psát rovnou prvky (i když přesnější je to samozřejmě podle učebnice – tj. soli sodíku, ionty železa, ale mně stačí rovnou napsat sodík, železo, draslík,...).

Akorát vysvětlím rozdíl mezi nejrychlejší a nejvydatnější zdroj energie. Nejrychlejším zdrojem jsou cukry, protože z nich se vám energie dostane nejrychleji do těla (neboli do krve, která to rozvede) - cca 15 min a **nejvydatnější jsou tuky** – ty obsahují nejvíce energie, ale trvá poměrně dlouho, než se vám dostane do těla -cca 1 hod. V praxi to znamená, že když je člověk vyčerpaný (přehnal to se sportem, prací), tak má sníst něco sladkého (sladká tyčinka, čokoláda, sladký nápoj) a ne si dát špekáček. Kolik energie obsahuje 1 gram tuku, cukru a bílkovin máte v zeleném proužku po straně (str. 81, nebo 79)

V tom opakování budou některé z následujících otázek, tak se na to můžete už dopředu podívat.

- 1) kolik % tuků by měla obsahovat potrava
- 2) napiš 2 př. bílkovin živočišného původu
- 3) napiš 3 př. minerálních látek a jaký mají význam
- 4) napiš 2 př. rostlinných tuků
- 5) co je nejrychlejším zdrojem energie
- 6) který vitamin je důležitý pro srážlivost krve

A tak dále. Vše dělat jen podle učebnice, je to tam. Pokud byste něco nemohli najít, nevěděli, tak pište.

Kromě hraní, čtení, procházení, zlobení také dělejte něco do té školy. Mějte se. EV