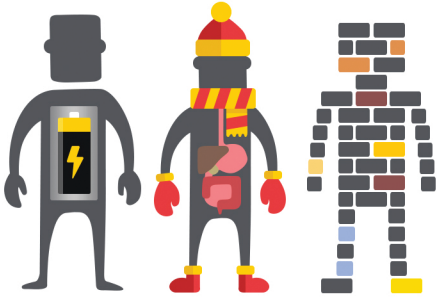
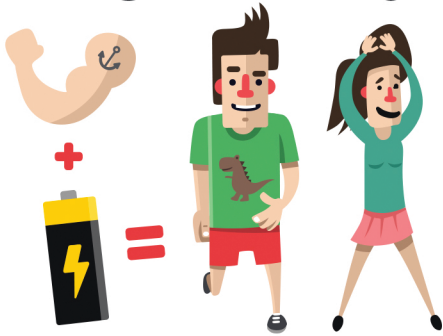


ENERGIE

Cukry, tuky, bílkoviny.



Energie - odkud jí kolik získáváme a co s ní?



Nadbytečná energie a jak jí spálit.



JÍDELNÍČEK

Do jednotlivých políček vypište, co nejčastěji během dne jíte a do hodin zakreslete čas, kdy nejčastěji jíte.

Snídaně



Dopolední svačina



Oběd



Odpolední svačina



Večere



SACHARIDY

JEDNODUCHĚ (cukry)

MONO-SACHARIDY

- glukóza
- fruktóza

med



DISACHARIDY

- sacharóza
- maltóza
- laktóza

bílý rafinovaný cukr, sladkosti, mléčné výrobky



KOMPLEXNÍ (polysacharidy)

ŠKROB

- chleba
- brambory
- rýže



VLÁKNINA

- luštěniny
- zeli

