Všechny úkoly nebo dotazy, prosím zasílejte na emeil : ilona.chalupnikova@gmail.com

Dobrý den, prosím v tomto týdnu si zopakujte kosterní a svalovou soustavu, bude opakování. Děkuji

Trávící soustava – 3. část

**Metabolismus**

* přeměna látek a energií
* nutná pro činnost orgánů
* energie se mění v teplo
* základní žíviny : sacharidy , bílkoviny , tuky
* dále voda , minerální látky , vitamíny
* energetická potřeba organismu závisí na pohlví, věku, výšce , hmotnosti a činnosti jedince

Rozhodni a zakroužkuj, kdo má větší energetickou potřebu : mzdová účetní nebo horník

Poruchy příjmu potravy **bulimie a mentální anorexie**

**Výrazným civilizačním problémem je obezita. Zamyslete, proč?**

**Víte, v kterých zemích je stále velký problém podvýživa ?**

Podle následujícího videa odpovězte na otázky :

[www.youtube.com/watch?v=TMnX76SlKDY](http://www.youtube.com/watch?v=TMnX76SlKDY)

1. Metabolismus je děj, který probíhá ….............................
2. Dělí se na reakce anabolické : energie se.....................

katabolické: energie se...............................

amfibolické v období v období hladu nebo v období …............................

1. Proteiny potřebujeme ke …..............................a obnově tkání a …....................................
2. Sacharidy se mění na ….....................................
3. Tuky jsou součástí všech buněk a zásobárnou …...........................pomáhají vstřebávat vitamíny …......., D, E a K
4. Mastné kyseliny dělíme na : a)................................

b)...............................

7.Vitamíny rozpustné ve vodě : ….....................................................kromě vitaminu B12!

8. Minerály musíme přijímat v ….........................................

9. Vláknina je důležitá pro...............................................

10. Obsah vody v těle je …..............procent.