

Víš, co jíš? ŽIVINY

ŽIVINY jsou látky nezbytné k zajištění všech tělesných i duševních funkcí lidského těla. Patří mezi ně bílkoviny, tuky, sacharidy, vitamíny a minerální látky.

BÍLKOVINY jsou látky, které naše tělo využívá zejména na stavbu (svaly, kosti, chrupavky), obranu a transport látek po těle.

TUKY si tělo dokáže ukládat do dlouhodobé zásoby jako vydatný zdroj energie. Jsou základní složkou buněk, umožňují vstřebávání látek rozpustných v tucích a hrají zásadní roli v regulaci tělesné teploty.

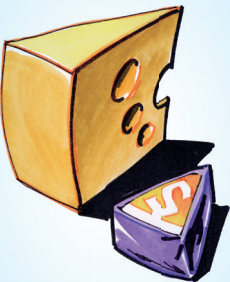
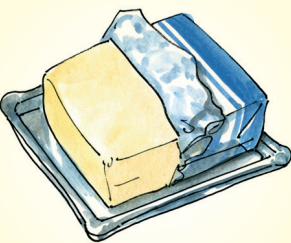
SACHARIDY slouží jako rychlý zdroj energie. Některé druhy sacharidů lidské tělo nedokáže strávit, ty řadíme mezi vlákninu s mnoha zdravotně prospěšnými funkcemi.

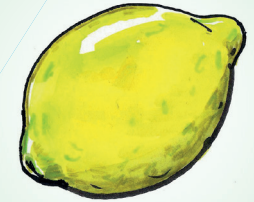
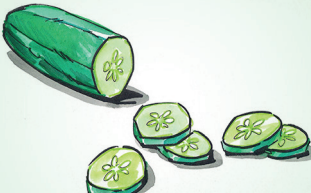
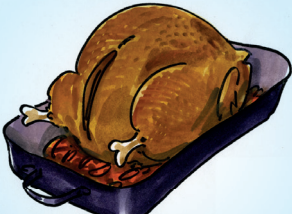
VITAMÍNY nedodávají tělu žádnou energii, ale každý má svou nepostradatelnou úlohu. Potřebujeme je ve velmi malých množstvích. Vitamíny dělíme na rozpustné ve vodě a v tucích.

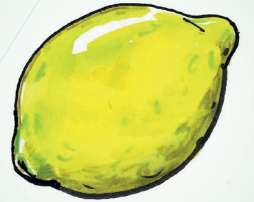
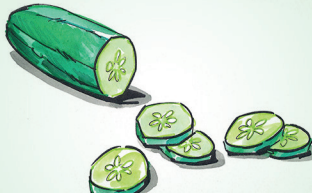
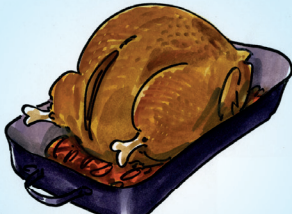
Více informací o zdravé výživě a bezpečném zacházení s potravinami naleznete na těchto internetových stránkách:

www.bezpecnostpotravin.cz
www.viscojis.cz
www.viscojis.cz/teens

Ministerstvo zemědělství
Odbor bezpečnosti potravin
Těšnov 17, 110 00 Praha 1
www.eagri.cz
© 2017
Grafika a tisk:
© KLEINWÄCHTER holding s.r.o.

			
cheese	butter	oatmeal	strawberry
			
egg	coconut	cake	grapes

			
ryba	slunečnice	houska	jablko
			
mléko	olivový olej	med	paprika
			
maso	sardinky	špagety	citron
			
soja	mák	chléb	okurka
			
kuře	řepkový olej	rýže	rajče
			
jogurt	vlašský ořech	brambory	mrkev

			
fish	sunflower	bun	apple
			
milk	olive oil	honey	pepper
			
meat	sardines	spaghetti	lemon
			
soybeans	poppy seeds	bread	cucumber
			
chicken	rapeseed oil	rice	tomato
			
yoghurt	walnut	potatoes	carrot