



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

	<p><b>ŠKOLA TYPU RODINNÉHO VZDĚLÁVÁNÍ</b> Základní škola a Mateřská škola Tochovice Tochovice 76 262 81 Tochovice IČO: 71 00 72 02 E-mail: zstochovice@atlas.cz, zsmstochovice@seznam.cz Tel.: 318 682 754 www.zstochovice.cz</p>
---	---

	<b>VY_52_INOVACE_PŘ5.130.14</b>
<b>Jméno autora</b>	Pavla Léblová
<b>Datum ověření</b>	25.4.2012
<b>Ročník</b>	5.
<b>Vzdělávací oblast</b>	Člověk a jeho svět
<b>Předmět</b>	Přírodověda
<b>Tematický okruh</b>	Člověk a jeho zdraví
<b>Klíčová slova</b>	Výživa – její složky a význam
<b>Anotace</b>	Pracovní list bude použit k samostatné práci žáků. Žáci se učí poznávat co je pro člověka vhodné a nevhodné z hlediska výživy. Získávají základní vědomosti o látkách, které jsou nezbytné pro náš život.
<b>Druh učebního materiálu</b>	Pracovní list

### Výživa – její složky a výskyt

**Test: (správnou odpověď zakroužkuj)**

**Naše tělo přijímá z prostředí potravu, vodu a vzduch, které jsou nezbytné pro náš život. Z potraviny se získávají látky potřebné pro stavbu našeho těla a pro jeho činnost.**

1. **Mezi potraviny, které obsahují bílkoviny, patří:**  
a) maso                      b) zelenina                      c) ovoce
  2. **Mezi potraviny, které obsahují živočišné tuky, patří:**  
a) slunečnice                      b) sádlo                      c) špenát
  3. **Mezi potraviny, které obsahují rostlinné tuky, patří:**  
a) ovoce                      b) zelenina                      c) ořechy
  4. **Mezi potraviny, které obsahují cukry, patří:**  
a) ovoce                      b) mléko                      c) maso
  5. **Mezi potraviny, které obsahují hodně vlákniny, patří:**  
a) maso                      b) mléko                      c) luštěniny, zelenina
- K důležitým složkám výživy patří minerální látky, mezi které patří sodík, jód, vápník, železo, fluór.**
6. **Mezi potraviny, které obsahují sodík a jód, patří:**  
a) jodizovaná kuchyňská sůl                      b) brambory                      c) ovoce
  7. **Mezi potraviny, které obsahují vápník, patří:**  
a) ovoce                      b) zelenina                      c) mléčné výrobky
  8. **Mezi potraviny, které obsahují železo, patří:**  
a) špenát, maso                      b) ovoce                      c) mléko
  9. **Mezi potraviny, které obsahují fluór, patří:**  
a) mléko                      b) maso mořských ryb                      c) sádlo
- K dalším důležitým složkám výživy patří vitamíny.**
10. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín A patří:**  
a) mrkev, rajčata                      b) máslo                      c) špenát
  11. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín B, patří:**  
a) mléko                      b) vejce                      c) maso, droždí
  12. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín C, patří:**  
a) citrony, papriky                      b) mléko                      c) maso
  13. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín D, patří:**  
a) maso                      b) rybí tuk, mléko                      c) luštěniny
  14. **Velký význam pro náš život má příjem tekutin. Nejzdravější tekutinou je:**  
a) neslazený čaj                      b) čistá pramenitá voda                      c) kola
  15. **Člověk by měl denně vypít:**  
a) půl litru tekutin                      b) 1l tekutiny                      c) 2 – 3l tekutiny

Pracovní list č. 14

Přírodověda – 5. ročník ZŠ

Řešení:

### Výživa – její složky a výskyt

**Test: (správnou odpověď zakroužkuj)**

**Naše tělo přijímá z prostředí potravu, vodu a vzduch, které jsou nezbytné pro náš život. Z potravy se získávají látky potřebné pro stavbu našeho těla a pro jeho činnost.**

1. **Mezi potraviny, které obsahují bílkoviny, patří:**

- a) maso                      b) zelenina                      c) ovoce

2. **Mezi potraviny, které obsahují živočišné tuky, patří:**

- a) slunečnice                      b) sádlo                      c) špenát

3. **Mezi potraviny, které obsahují rostlinné tuky, patří:**

- a) ovoce                      b) zelenina                      c) ořechy

4. **Mezi potraviny, které obsahují cukry, patří:**

- a) ovoce                      b) mléko                      c) maso

5. **Mezi potraviny, které obsahují hodně vlákniny, patří:**

- a) maso                      b) mléko                      c) luštěniny, zelenina

**K důležitým složkám výživy patří minerální látky, mezi které patří sodík, jód, vápník, železo, fluór.**

6. **Mezi potraviny, které obsahují sodík a jód, patří:**

- a) jodizovaná kuchyňská sůl                      b) brambory                      c) ovoce

7. **Mezi potraviny, které obsahují vápník, patří:**

- a) ovoce                      b) zelenina                      c) mléčné výrobky

8. **Mezi potraviny, které obsahují železo, patří:**

- a) špenát, maso                      b) ovoce                      c) mléko

9. **Mezi potraviny, které obsahují fluór, patří:**

- a) mléko                      b) maso mořských ryb                      c) sádlo

**K dalším důležitým složkám výživy patří vitamíny.**

10. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín A patří:**

- a) mrkev, rajčata                      b) máslo                      c) špenát

11. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín B, patří:**

- a) mléko                      b) vejce                      c) maso, droždí

12. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín C, patří:**

- a) citrony, papriky                      b) mléko                      c) maso

13. **Mezi potraviny, které obsahují vitamín D, patří:**

- a) maso                      b) rybí tuk, mléko                      c) luštěniny

14. **Velký význam pro náš život má příjem tekutin. Nejzdravější tekutinou je:**

- a) neslazený čaj                      b) čistá pramenitá voda                      c) kola

15. **Člověk by měl denně vypít:**

- a) půl litru tekutin                      b) 1l tekutiny                      c) 2 – 3l tekutiny