

ZDROJ ENERGIE

Príprava

Typ jedla, ktorý konzumujeme a čas kedy jeme môžu mať dramatický vplyv na hladinu energie počas dňa. Tieto faktory ovplyvňujú všetky aspekty denného života, tvoj výkon v škole, doma, tvoju náladu, chuť ísť von za priateľmi a hladinu energie, ktorá je dôležitá pre šport.

Všetka strava obsahuje látky, ktoré sa nazývajú ako živiny, ktoré naše telo potrebuje, aby sme zostali nažive a boli zdraví. Medzi hlavné živiny patria sacharidy, náš primárny zdroj energie.

Problém

Si unavený? Vieš ako získaš stratenú energiu?

Pomôcky

skúmavka, teplomer, chlieb, voda, zápalky

Postup

1. Odmeraj 1 cm³ vody a nalej ju do testovacej skúmavky.
2. Umiestni teplomer do vody a odmeraj teplotu vody.
3. Prines si kúsok chleba, zapál ho a drž nad vodou až kým celý nezhorí.
4. Odmeraj teplotu vody.
5. Rozdiel medzi teplotami je spôsobený energiou, ktorú obsahuje chlieb.

Zhrnutie

Obilná strava ako napríklad chlieb, je výborným zdrojom energie. Sacharidy zásobujú tvoje telo „palivom“, ktoré je dôležité pre záťažové typy aktivít a pre intenzívnu fyzickú aktivitu. Tiež pomáhajú doplniť tvoju energiu zo zásob. Je to preto, že sacharidy pomáhajú nahradiť svalové palivo (glykogén) v prípade, keď sa začne vyprázdňovať počas vyčerpávajúcej fyzickej aktivity.