



CUKRY, TUKY, SOL'



Spracovala: Mgr. Jana Pálinkášová

AKTIVITY K DENNEJ TÉME

- ◉ CUKOR - čo je cukor
choroby spôsobené cukrom
čím cukor nahradiť
denná spotreba sladkostí v našej škole
+ najväčší maškrtník
- ◉ TUK - kde všade sa nachádza tuk
zlé tuky
zrátaj si to!
vplyv cukru a tuku na našu telesnú hmotnosť
- ◉ SOL'
- ◉ SÚŤAŽNÝ KVÍZ
- ◉ DENNÁ HYMNA
- ◉ SOL' NAD ZLATO



ČO JE CUKOR ...

- Sacharóza (bežný cukor) je sacharid so sladkou chuťou. Produkujú ho rastliny z oxidu uhličitého (CO_2) a vody za pomoci slnečnej energie v procese fotosyntézy. Veľké množstvá cukru sa tvoria v cukrovej repe a cukrovej trstine. Sacharóza z cukrovej trstiny alebo repy je prirodzený produkt, ktorého vlastnosti sa nelíšia od cukru, ktorý sa nachádza v ovocí a zelenine.



CHOROBY SPÔSOBENÉ CUKROM

- ◉ vykrmuje rakovinové bunky (zvyšuje riziko rakoviny žalúdka)
- ◉ znižuje hladinu dobrého cholesterolu (zvyšuje hodnoty zlého cholesterolu)
- ◉ zapríčiňuje osteoporózu
- ◉ vznik srdcovo-cievnych ochorení
- ◉ dentálne problémy
- ◉ poškodzuje pečeň
- ◉ vznik cukrovky
- ◉ problémy so zrakom
- ◉ prispieva ku vzniku Alzheimerovej choroby
- ◉ spôsobuje obezitu a hemoroidy
- ◉ starnutie pokožky, úbytok kolagénu
- ◉ žalúdočné vredy a ľadvinové kamene
- ◉ vznik, alebo zhoršenie akné



ČÍM CUKOR NAHRADIŤ ??



- ◉ **hnedý cukor** - je zdravší, ale dajte si pozor na kvalitu, pravý hnedý cukor je aspoň dvakrát taký drahý, ako biely rafinovaný cukor.
- ◉ **med** - ak chcete niečo naozaj zdravé, používajte med, no nie ten z obchodu, ale priamo od včelára. Ich chute sú neporovnateľné!
- ◉ **stévia** - bylinka, ktorá vám nápoj osladí a vypestujete si ju aj doma v črepníku.



DENNÁ SPOTREBA SLADKOSTÍ V NAŠEJ ŠKOLE



Najväčší maškrtník 😊



KDE VŠADE SA NACHÁDZA TUK

1. Tuky živočíšneho pôvodu



2. Tuky rastlinného pôvodu



ZLÉ TUKY

- ◉ Pečivo - sušienky, koláče, dolky, pizza, hamburgery
- ◉ Vyprážané jedlá - šišky, hranolky, vyprážané druhy mäsa, obalené ryby
- ◉ Snacky - zemiakové lupienky, popcorn, cukríky
- ◉ Pevné tuky - margaríny, stužené tuky, maslo, masť, rastlinné maslá
- ◉ Mäso s vysokým obsahom tuku (hovädzie, jahňacie, bravčové)
- ◉ Kura s kožou
- ◉ Tučné mliečne výrobky :mlieko, smotana, syr
- ◉ Zmrzlina
- ◉ Palmový a kokosový olej



ZRÁTAJ SI TO!

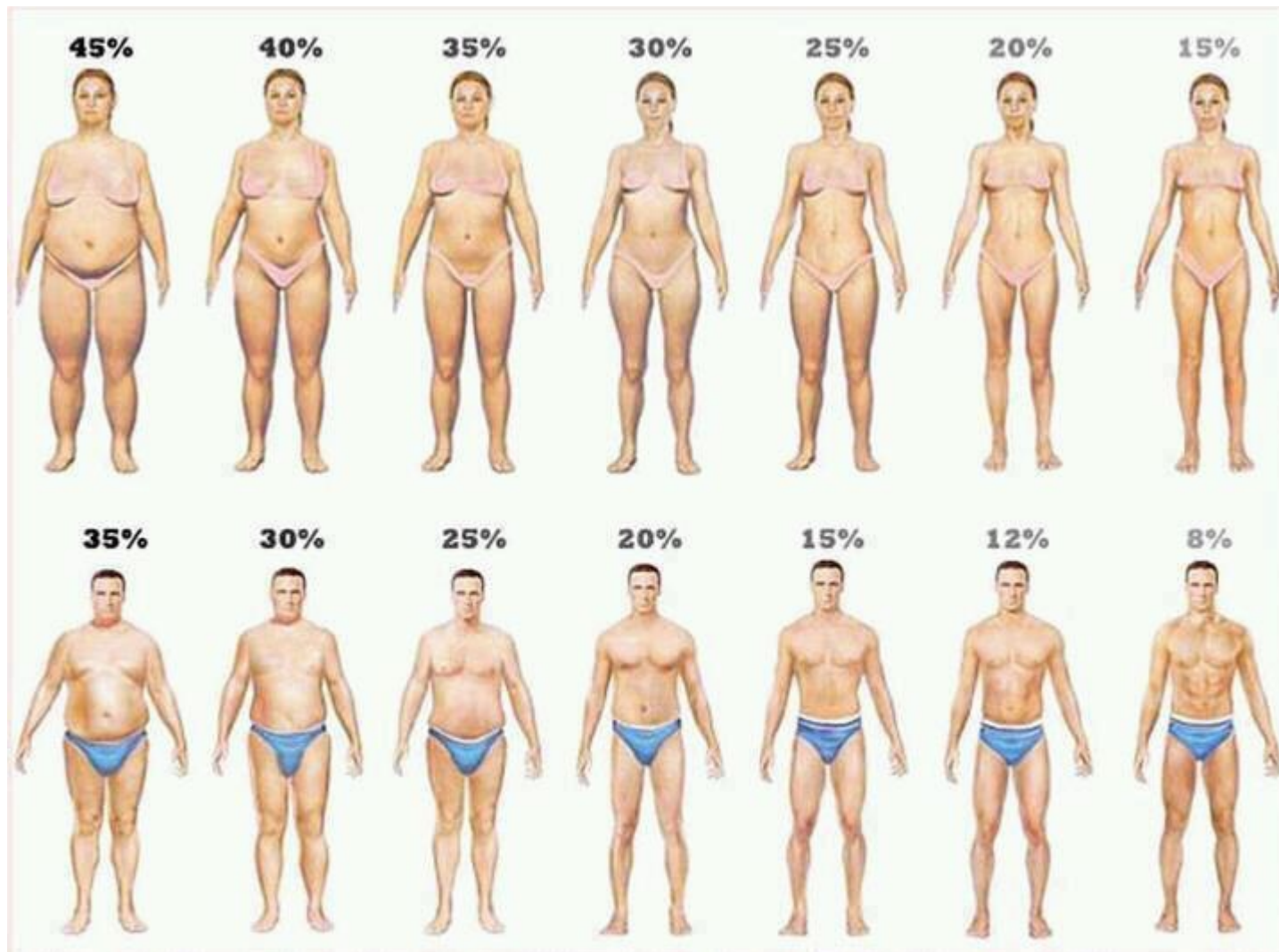
<http://www.chudnutie-ako.sk/bmi/>

Kolko % tuku sa nachádza vo Vašom tele?



... a zráтали sme to aj náhodnému oteckovi 😊

CUKOR A TUK VPLÝVA NA NAŠU TELESNÚ HMOTNOSŤ



SOL'

Sol' je najdôležitejší minerál v ľudskom tele. Sol' potrebujeme v krvi, plazme, lymfe a všetkých bunkách, od ktorých závisí náš život. Deficit soli znamená záťaž na prácu obličiek a pľúc. Bez soli nie je život = sol' nad zlato.



OBRÁZKY DETÍ Z VÝTVARNEJ VÝCHOVY NA TÉMU ROZPRÁVKY SOL' NAD ZLATO



Sút'ažný kvíz:



Pre nasledujúcu stránku a správnu odpoveď klikni myšou

1. Niektoré z „Éčok“ pôsobia priaznivo.
Ktoré to sú?



A



B



C

vitamíny

2. Prečo sú do potravín pridávané „Éčka“?

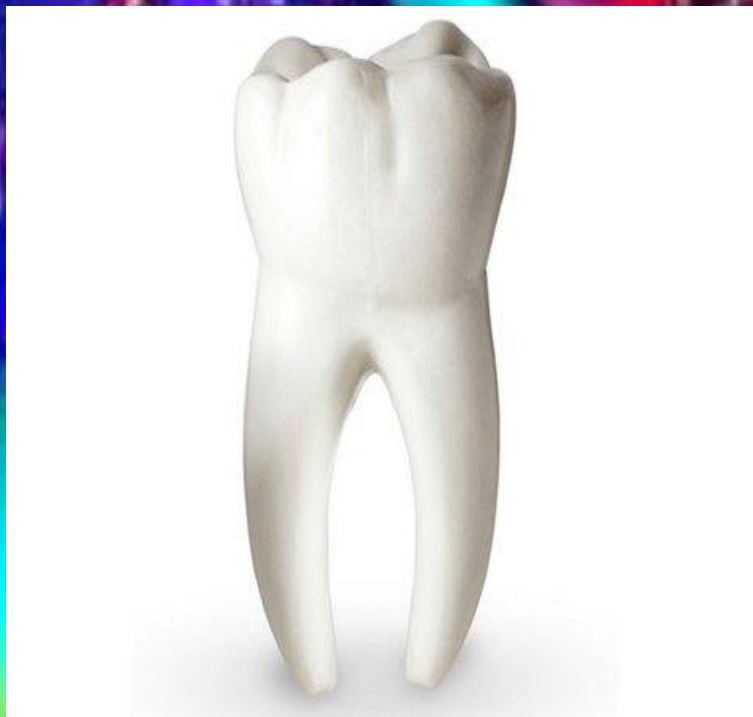


A menia trvanlivosť,
vzhľad, chuť

B menia chemickú
hodnotu 

C menia chuť 

3. Mliečny chrup človeka má:



A

X

B

X

C

20 zubov

4. Nedostatok ktorého vitamínu spôsobuje krvácavosť ďasien?



A vitamín C

B

v

C

v

5. Ktorý vitamín podporuje rast, zrak, zdravú kožu?



A vitamín A

B vitamín B

C vitamín C

6. Ktorý vitamín sa zúčastňuje na premene cukrov a bielkovín, vplýva na činnosť nervovej sústavy a tvorbu červených krviniek?



A

v



B

vitamín B 1-12

C

v



7. Čo sa získava varením koží, šliach a kostí?



A Želatína

B

Š



C

K



8. Korunka zuba je pokrytá:



A



B

sklovinou

C

z



ňou

9. Akú dĺžku má hrubé črevo?



A 1,5 m

B



C

3



10. Kedy sa začínajú prerezávať trvalé zuby?



A od 6. do 14. r.

B od 1. do 6. r.

C od 6. roku do 14. r.

11. Ako sa nazýva ochorenie, ktorým trpí táto žena?



A bulimia

B neuroza

C anorexia

12. Ako často je potrebná prehliadka zubov detí u zubného lekára ?



A dvakrát do roka

B raz do roka

C raz do troch rokov

Sút'ažný kvíz:

Vyhodnotenie

Skupina, ktorá mala
najmenší počet bodov,
musela vydržať
na druhý deň
bez sladkostí!



DENNÁ HYMNA

<https://www.youtube.com/watch?v=B627nvcwX5o>



ZUBOŽRÚT ZŠ PODHÁJSKA

Vlastná tvorba na pesničku z rozprávky ZUBOŽRÚT zo série Veselé zúbky 2014

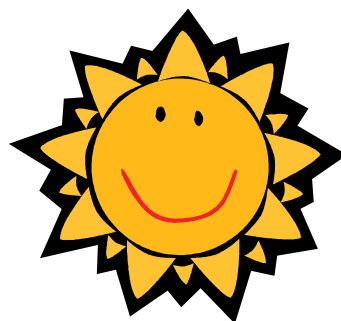
PIATOK

(17. 10. 2014)

1.DENNÁ TÉMA: TUKY, SLADKOSTI, SOL'

Základná škola Podhájska
Školská 460/2
941 48 Podhájska

Soňa Haluzová
0907 805 113
sonahaluzova@gmail.com



Do dennej témy sa zapojila celá škola s počtom žiakov 31.