

Obilniny – významný zdroj energie

Zaznamenaj do záznamníka potraviny vyrobené z obilnín (chlieb, pečivo, cestoviny, ryžu a pod.), ktoré si skonzumoval v priebehu celého dňa.

Pokús sa nevynechať ani jeden údaj.

meno:

trieda:

DÁTUM	Potravinu z obilnín som skonzumoval na:	Názov potraviny	Názov obilniny, z ktorej bola potravina vyrobená	Potravina bola vyrobená v SR označ krížikom	Potravina bola vyrobená mimo SR označ krížikom
PONDELOK	raňajky				
	desiata				
	obed				
	olovrant				
	večera				
UTOROK	raňajky				
	desiata				
	obed				
	olovrant				
	večera				
STREDA	raňajky				
	desiata				
	obed				
	olovrant				
	večera				
ŠTVRTOK	raňajky				
	desiata				
	obed				
	olovrant				
	večera				
PIATOK	raňajky				
	desiata				
	obed				
	olovrant				
	večera				

Obilniny sú ľahko stráviteľné a sú rýchlym zdrojom energie. Z obilnín získavame oveľa viac energie ako z ktoréhokolvek iného typu potravín, a to vďaka ich vysokému obsahu sacharidov. Ďalšou dôležitou zložkou obilnín je vláknina, ktorá je pre človeka nestráviteľná a podporuje trávenie.

Obilniny predstavujú viac ako polovicu kalórií, ktoré prijímajú ľudia v potrave. Asi **60 %** energie spotrebovanej obyvateľmi **rozvojových krajín** pochádza priamo z obilnín. **V rozvinutom svete ide asi o 30 %**, pričom omnoho väčšie množstvo celkovo prijatých kalórií sa k nám z obilnín dostáva nepriamo – prostredníctvom konzumácie živočíchov, ktoré obilninami krmíme.

Klíčok je nutrične najbohatšia časť zrna. Je ako semenko rastliny – obsahuje množstvo živín ako sú tuky, vitamíny, minerálne látky a fytolátky.

