

**Vedeli ste, že...**

- **Tuky sú jednou z troch základných živín, majú v tele veľa funkcií, preto patria k nevyhnutným zložkám potravy a nemožno ich znej úplne vylúčiť.**
- **Tuky sú najväčším zdrojom energie, majú približne dvojnásobnú energetickú hodnotu než sacharidy a bielkoviny a v organizme sa uplatňujú ako hlavný zásobný energetický substrát.**
- **Tuk má svoju úlohu aj priamo v potrave, kde je nositeľom chuti.**

trieda:

škola:

meno a priezvisko:

dátum:

**1. Spojte slová s popisom.**

Nerafinované oleje
Tuky
Mastné kyseliny
Rastlinné oleje

sú zlúčeniny glycerolu a troch reťazcov mastných kyselín. Čím väčší počet nenasýtených väzieb tieto mastné kyseliny majú, tým je olej tekutejší.
sú z hľadiska výživy najvýznamnejšou zložkou tukov a olejov.
sú pre organizmus nositeľom množstva významných látok – esenciálnych mastných kyselín, vitamínov rozpustných v tukoch, steroloch a pod.
sú rastlinné oleje lisované za studena, neprechádzajú tepelnými ani chemickými procesmi, sú v nich zachované cenné látky a vitamíny.

**2. Rozhodnite, či sú nasledujúce tvrdenia pravdivé alebo nepravdivé. Nesprávnu odpoveď preškrtnite.**

a) Rastlinné oleje a tuky sú látky uložené v semenách a plodoch rastlín.

PRAVDA    LOŽ

b) Hlavným zdrojom nenasýtených mastných kyselín v strave sú živočíšne tuky, z rastlinných tukov sa nenasýtené mastné kyseliny vyskytujú v kokosovom, palmovom a palmojadrovom tuku.

PRAVDA    LOŽ

c) Polynenasýtené mastné kyseliny sú esenciálne, čo znamená, že ich organizmu nemusíme dodávať, pretože si ich ľudské telo dokáže vyrobiť.

PRAVDA    LOŽ

**3. Vyplňte medzery pomocou týchto slov: nevhodné, „omega-číslo“, strácajú, polynenasýtených, morské ryby.**

a) Pojem ..... udáva, na ktorej pozícii v uhlíkovom reťazci je umiestnená dvojité väzby.

b) Ideálnym zdrojom omega-3 mastných kyselín sú ..... (hlavne tučnejšie ryby ako losos, makrela alebo sled' a niektoré semená).

c) Rastlinné oleje ..... svoju kvalitu vplyvom času, svetla a teploty.

d) Oleje s vysokým podielom ..... mastných kyselín sú ..... na tepelnú úpravu.

**4. Aký význam majú oleje a rastlinné tuky pre ľudské zdravie?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

