

# Složení poživatin

**Poživatin** - jsou všechny produkty, které lidský organismus přijímá jako potravu  
- mezi poživatiny se řadí - **potravin, pochutiny a nápoje**

**Potravin** - jsou zdrojem **pro život nezbytných živin - tzn. mají výživovou hodnotu**

- podle jejich využití v lidském organismu se potraviny dělí na:

**STAVEBNÍ - ENERGETICKÉ - OCHRANNÉ**

- většina potravin plní v organismu současně několik funkcí

Příklady stavebních potravin - .....

Příklady energetických potravin - .....

Příklady ochranných potravin - .....

**Pochutiny** - **nezbytné živiny neobsahují v dostatečném množství - tzn. nemají výživovou hodnotu**

- povzbuzují CNS nebo trávení

Příklady pochutin - .....

**Nápoje** - jsou **zdrojem pro život nezbytných tekutin (voda)**

- voda je v lidském organismu nutná pro přesun živin v těle, vylučování ...

Součástí poživatin jsou i **nestravitelné látky (např. vláknina) - podporuje trávení a zvyšuje pocit sytosti.**

Příklady potravin - zdrojů vlákniny - .....

## Živiny - bílkoviny, tuky, sacharidy, minerální látky, vitamíny

Podle toho, zda jsou **pro lidský organismus zdrojem energie**, je lze rozdělit na:

- **energetické** - bílkoviny, tuky, sacharidy
- **neenergetické** - minerální látky a vitamíny

Podle **funkce, kterou plní v lidském organismu**, je lze rozdělit na:

- **stavební** - bílkoviny a minerální látky - **stavební látky pro svaly, kosti, zuby ...**
- **energetické** - sacharidy, tuky, bílkoviny - **zdroj energie pro práci a základní životní funkce**
- **ochranné** - vitamíny a minerální látky - **nutné pro zajištění dobrého zdravotního stavu**



.....

.....

Určete, zda se jedná o potravinu - stavební, energetickou, ochrannou!

