



SOŠ a SOU Horky nad Jizerou

Střední odborná škola a Střední odborné učiliště Horky nad Jizerou 35

Obor: 65-41-L/01 Gastronomie

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0985

Předmět: Potraviny a výživa

Ročník: první

Téma: Technologie v souvztažnosti s
předmětem Potraviny a výživa

Vypracoval: Ing. A. Říhová

Materiál: VY_32_INOVACE_321

Datum: 14.9.2012

Anotace: Složení potravin, Bílkoviny



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Složení potravin

Základní živiny – makronutrienty:

(desítky, stovky g/den)

bílkoviny (proteiny)

cukry (sacharidy, glycidy, uhlohydráty)

tuky (lipidy)

Přídavné živiny – mikronutrienty:

(mg, µg/den)

vitaminy

minerální látky

stopové prvky

Bílkoviny

- součástí každé buňky
- skládají se z **20 aminokyselin (AMK)**

Dělení dle biologické hodnoty:

plnohodnotné – obsahují **eAMK**

nepplnohodnotné – obsahují **eAMK** jen **některé nebo málo**

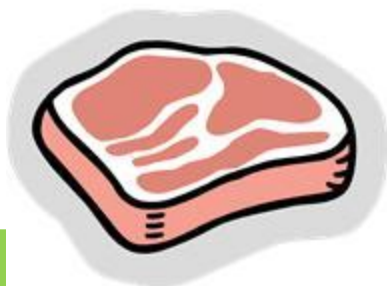
- **esenciální (e)** => tělo **neumí vytvořit** samo => z potravy
z AMK (lyzin, histidin, arginin, treonin, methionin, valin, leucin, isoleucin, fenylalanin, tryptofan)

Dělení dle původu:

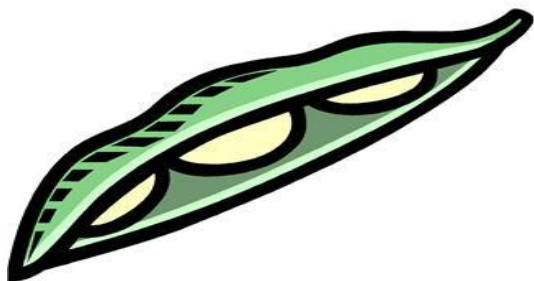
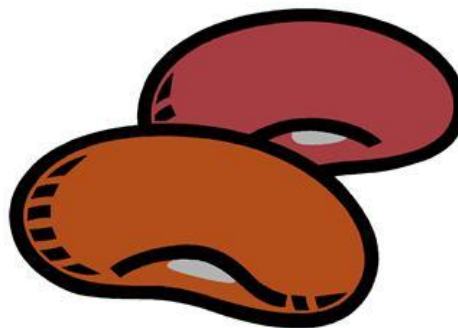
Živočišné: např. bílek, mléko a mléčné výrobky, ryby, maso a drůbež
(**plnohodnotné**)

Rostlinné: např. luštěniny, obiloviny, brambory, ořechy (**nepplnohodnotné**)

Zdroje plnohodnotných bílkovin:



Zdroje neplnohodnotných bílkovin:



Význam:

- materiál pro **růst a vývoj**
- pro tvorbu **enzymů, hormonů**
- podílí se na **imunitě** (tvorba imunoglobulinů)
- **nedostatek zpomalení růstu, snížení hmotnosti a únavu**

Dělení dle chemického složení:

jednoduché – jen z **AMK** vázaných peptidovými vazbami

složitě - kromě **AMK** i **další složky**, např. sacharidy, kyselinu fosforečnou, tuky, organická barviva aj.

DVD: 0,6 – 0,8 g / 1 kg, u dětí **2 g / 1 kg**

zastoupení **R : Ž => 1 : 1**

- vyšší také u těhotných a kojících žen, rekonvalescentů, při zvýšené fyzické zátěži
X omezujeme při ledvinových onemocněních

Zdroj energie: 1 g bílkovin **17 kJ**

Celkový energetický příjem: **15%**

Úkoly:

1. Jaké množství bílkovin bys měl denně přijmout?g
2. Jaké množství energie tato denní dávka představuje?.....KJ
3. Budeme-li uvažovat denní energetický přísun 9000 KJ, pak by denní přísun bílkovin měl tvořitKJ?
4. Napiš alespoň 5 pokrmů, jež jsou bohatým zdrojem bílkovin?

KOLAŘÍKOVÁ, Jana. *Potraviny a výživa 2. díl: Učebnice pro střední odborná učiliště*.
Probulov 20, PSČ 398 07: Orlick, 1995.

PÁNEK, Jan, POKORNÝ, Jan, DOSTÁLOVÁ Jana, KOHOUT, Pavel. *Základy výživy*.
Vydání první. Praha: Svoboda Servis, 2002. ISBN 80-86320-23-5.

Obrazový materiál čerpaný z otevřené galerie na www –

<http://office.microsoft.com> (brambory MP900177942, obilí MP900185230, hrášek
MC900215153, fazole MC900215377, mléčné výrobky MP900177957, vejce
MP900424401, maso MP900422610, maso MC900089938, ryba MC900198639)

|