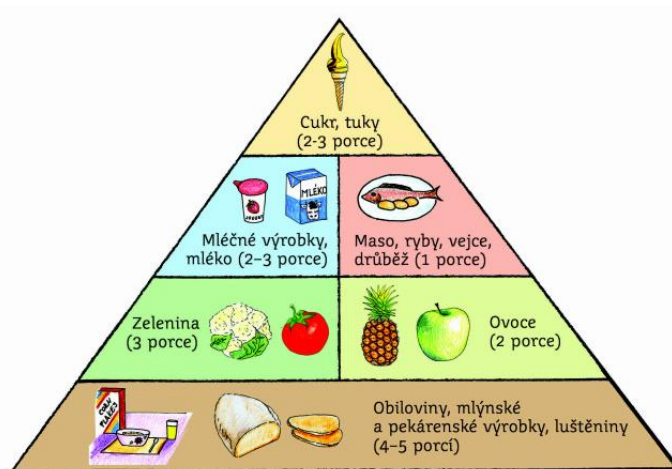


SLOŽKY POTRAVY

1. *Tuky*-rostlinné (olivový), živočišné
2. *Cukry*-jednoduché-v ovoci
3. *Bílkoviny*-maso, luštěniny
4. *Minerální látky*-mléčné výrobky, minerální voda
5. *Vitamíny*-ovoce, zelenina (vit. D-slunce)
6. **Voda**
7. *Vláknina*-celozrnné pečivo, luštěniny

-jíst méně a pravidelně, ovoce dopoledne, zelenina odpoledne

Potravinová pyramida



CHRUP

-mechanické zpracování potravy-**rozžvýkání**

-typy:

a) *mléčný*-20 zubů

b) *trvalý*-32 zubů (8 řezáků, 4 špičáky, 8 třenových zubů, 12 stoliček)

-**péče**: pravidelná kontrola u zubaře, nejméně 2 x čistit zuby

-nakreslit si řez zubem + popsát (podle učebnice str. 56)