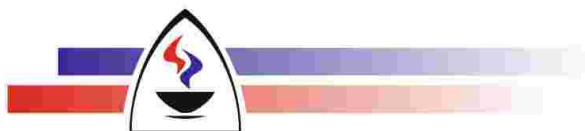


INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Potraviny a výživa - Potraviný rostlinného a živočišného původu

Název školy	SŠHS Kroměříž
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0911
Autor	Ing. Petr Hajný
Název šablony	VY_32_INOVACE 10_POV
Název DUMu	POV.1019.1E
Stupeň a typ vzdělávání	Odborné vzdělávání
Vzdělávací oblast	Gastronomie
Vzdělávací obor	Potraviny a výživa
Vzdělávací okruh	Potraviny rostlinného a živočišného původu
Druh učebního materiálu	Prezentace
Cílová skupina	Žák, 16 - 19 let
Anotace	
Speciální vzdělávací potřeby	- žádné -
Klíčová slova	Bílkoviny, sacharidy, zelenina, med, mléko sýry,
Datum	6.10. 2012



Potraviny rostlinného a živočišného původu

- Potraviny rostlinného a živočišného původu mají být ve výživě člověka zastoupeny v takovém poměru, který vyplývá z fyziologické potřeby přijímat náležitý podíl všech živin.

Potraviny rostlinného a živočišného původu

Živočišné potraviny mají ve výživě nezastupitelnou úlohu, i když je lze nahrazovat alespoň z části rostlinnými potravinami. Živočišné potraviny jsou charakteristické vysokým podílem tuků, plnohodnotných bílkovin a v tuku rozpustných vitamínů, které se v živočišných potravinách vyskytují v poměrně vysoké koncentraci, ve vzájemně výhodné kombinaci a v dobře využitelné podobě.

Potraviny rostlinného a živočišného původu

V naší výživě kryjeme spotřebou živočišných potravin různé procento potřeby energie, potřeby bílkovin a potřeby tuků. Běžným průměrným stravováním se pokrývá asi 35 % potřeby energie, 55 % potřeby bílkovin a více než 70 % potřeby tuků. Podle různých stravovacích zvyklostí se však tato procenta mohou značně lišit. Např. vegetariánská strava může zvláště u dospělých jedinců prakticky zcela nahradit potraviny živočišného původu. Zvláště však plnohodnotné bílkoviny, které rostlinné potraviny prakticky neobsahují je nutné živočišnými potravinami dodávat zvláště u mladých lidí.

Potraviny rostlinného a živočišného původu

Potraviny a potravinové suroviny živočišného původu dělíme na:

1. Maso a masné výrobky
2. Ryby, ostatní vodní živočichy a výrobky z nich
3. Mléko a mléčné výrobky
4. Vejce a výrobky z nich
5. Včelí med (bývá zařazován mezi suroviny rostlinného původu – sladidla)

Potraviny rostlinného a živočišného původu

- Rostlinné potraviny jsou nejlacinější zdroje výživy; při našem běžném průměrném způsobu stravování představují více než 55 % celkové hmotné spotřeby potravin.
- Rostlinnými potravinami kryjeme téměř dvě třetiny energetických potřeb, více než 90 % potřeby sacharidů, 45 % potřeby bílkovin a 30% potřeby tuků.
- Podle různých stravovacích zvyklostí se však tato procenta mohou rovněž značně lišit.
- Rostlinné potraviny jsou významným zdrojem minerálních látek a ve vodě rozpustných vitamínů.
- Jejich charakteristickým znakem z hlediska složení je vyšší obsah sacharidů a menší obsah bílkovin (přitom se jedná většinou o neplnohodnotné bílkoviny).

Potraviny a potravinové suroviny rostlinného původu dělíme na:

1. Ovoce a zeleninu
2. Brambory
3. Houby a mák
4. Luštěniny
5. Obiloviny a mlýnské výrobky
6. Těstoviny a pekařské výrobky
7. Sladidla
8. Nápoje

V souvislosti se spotřebou živočišných, většinou drahých potravin a jejich nadměrným podílem na výživě hovoříme o tendencích k luxusní a rizikové spotřebě. Vysoká spotřeba živočišných potravin způsobuje rychlý nárůst výskytu civilizačních chorob (ischemické choroby srdeční, cukrovky, onemocnění jater a ledvin, rakoviny tlustého střeva a konečníku apod).

Podstata zdravé výživy

- Podstatou zdravé výživy je pestrá strava, která se skládá z přiměřeného množství živočišných i rostlinných potravin