

Pracovní list č. 3 – bp 2022

1. Co to jsou lipidy?

2. Vyjmenuj fce lipidů:

3. Vypiš EMK

Ω - 3

Ω - 6

--	--

4. Vyjmenuj konkrétní tuky, které bychom měli upřednostňovat, které bychom měli omezit a proč.

UPŘEDNOSTNIT

OMEZIT

--	--

5. Jaké bílkoviny jsou plnohodnotné a jaké neplnohodnotné – proč?

PLNOHODNOTNÉ	NEPLNOHODNOTNÉ

6. Vypiš esenciální aminokyseliny

7. Co je to biologická hodnota a k čemu slouží

8. Jaké je rozmezí DDD bílkovin?

9. Jak dělíme vitamíny? Dopln i zástupce.

a)

b)