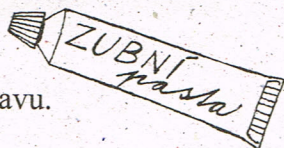


4. Podtrhni správné možnosti.

Zub onemocní kazem protože:

- nás nakazil virus;
- na povrchu zubu jsou bakterie;
- jíme nevhodnou stravu;
- špatně si čistíme zuby;
- nerozkoušeme dobře potravu.



5. Vypiš potřeby pro zubní hygienu.

a) Jaké zubní pasty znáš?

6. Dobře si prohlédni tabulku a vyber suroviny na zdravá jídla:

složky výživy		výskyt (zdroje)	význam pro člověka
bílkoviny	živočišné	maso, mléko, vejce	růst organismu
	rostlinné	luštěniny (čočka, hrách, sója)	
tuky	živočišné	maso, mléko, sádlo	zdroj energie
	rostlinné	semena (slunečnice, ořechy)	
cukry		ovoce, zelenina, obilné výrobky, brambory	zdroj energie
vlákniny		luštěniny, ovoce, zelenina, celozrnný chléb	udržují čistotu trávicí soustavy
minerální látky (soli)			
sodík, jód		jodidovaná kuchyňská sůl	činnost štítné žlázy
vápník		mléko, mléčné výrobky	stavba kostí
železo		zelený salát, špenát, maso	tvorba krve
fluór		maso mořských ryb	zdravý vývoj zubů
vitaminy			
A		zelenina (mrkev, rajčata) ovoce (ostružiny)	zdravá oční sítnice a pokožka
B		maso, droždí, ořechy	tvorba červených krvinek
C		čerstvé ovoce a zelenina	obranyschopnost organismu
D		rybí tuk, mléko, máslo	správný vývoj kostí

snídaně:

svačina:

oběd:

a) Co je nejvhodnější k pití?

7. Víte, že?

Nejtvrdší tkáň v lidském těle je zubní sklovina. Některá zvířata mají zuby přeměněné v kly, které používají k obraně a k lovu.

Za 24 hodin se v trávicím ústrojí vytvoří 1 litr slin a 2-3 litry žaludeční šťávy. Žaludek se po jídle vyprazdňuje 3-6 hodin, odstranění zbytků jednoho jídla z těla trvá až 72 hodin.

Délka tlustého střeva je něco přes metr a tenkého 3 metry.