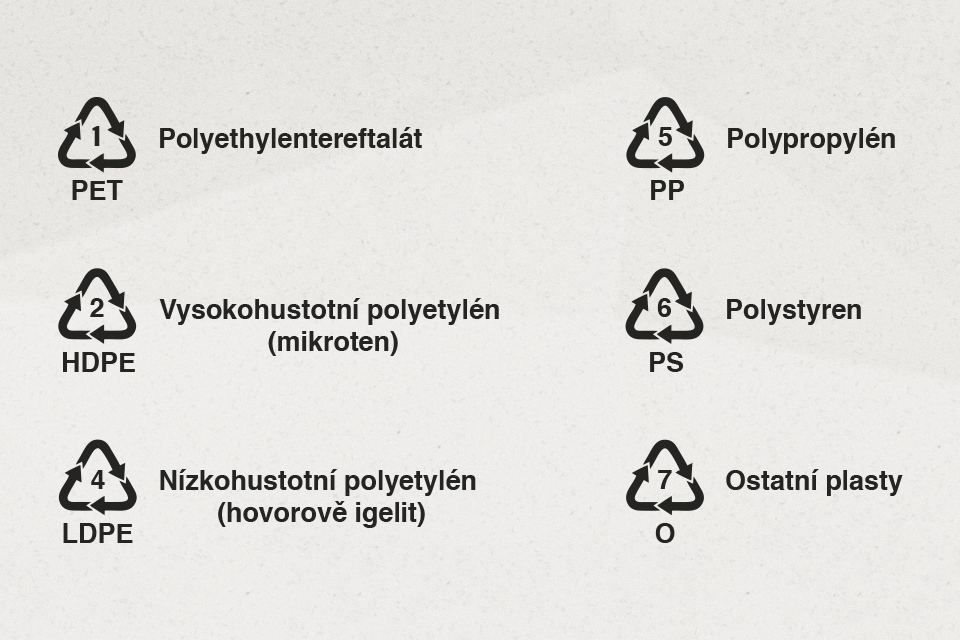
**Chemie 9. třída – náhradní práce na 19. 5.**

Dobrý den!

Minule jsem vám posílala pracovní list nebo testík.

Byl problém u **úkolu č. 3.**

Neříkala jsem vám o tom, ale výrobky z plastů mají svá označení. Byla jsem zvědavá, jak jste pozorní a jestli to někdo na obalech objeví. Označení říká, z čeho je to vyrobené.

Vypadají takto:



Ten poslední obrázek vpravo není dobrý, nedařilo se mi to vyfotit. Je tam 1.

Poprosím vás, kdybyste se na to doma ještě podívali.

Určitě něco najdete :-)

Dnes si budeme povídat o potravinách a lécích. Pozorní si jistě všimli, že jsme už na konci učebnice

str. 44 -45

**POTRAVINY**

- přijímání potravy = jeden ze základních znaků živých organizmů

- potrava nám dává živiny a energii

- složena z látek: **sacharidy, tuky a bílkoviny, voda minerální látky a vitamíny**

- některé potraviny – pochutiny – pro nás nemají výživovou hodnotu (ale chutnají nám)

- je důležité jíst takovou potravu, která nám prospívá a pomáhá růstu a podporuje činnost mozku

- vhodné potraviny pro žáky a studenty – zelenina, ovoce, ořechy v jakékoliv podobě, cereálie nejlépe celozrnné (pečivo, těstoviny, rýže,...), maso spíše libové, vejce, mléčné výrobky.

- sladkosti, slazené pití, koláče, zákusky, tučné jídlo, uzeniny – jíst málo, spíš výjimečně

- některé potraviny není zdravé jíst a pít – energy drinky, chipsy ve velkém množství, hodně smaženého jídla, pít pouze slazené pití nebo džusy – obsahují příliš mnoho energie a příliš málo výživových látek

- správné je od každého trochu a v rozumných dávkách :-)

- upřímně, kdo z nás sní denně 5 porcí (500 g) ovoce a zeleniny?

Výživová pyramida:

**LÉKY A LÉČIVA**

- **látky, které léčí určité nemoci nebo jim mají předcházet**

- látky, které mírní bolest (Ibalgin a spousta dalších)

- látky, které srážejí teplotu (Paralen, Acylpirin, a další)

- látky, které znecitlivující – při operacích

- látky tlumící činnost nervové soustavy

- **ANTIBIOTIKA** – jsou látky, kterými se **léčí bakteriální (zánětlivá) onemocněn**í – angína, záněty močových cest a spousta dalších

* penicilin, tetracyklin, a mnoho dalších
* u antibiotik je velice důležité **přesně dodržovat pokyny lékaře**
* musí se užívat **pravidelně** (na příklad po 8 hodinách)
* musí se **využívat celé balení**
* u některých se nesmí jíst nic kyselého

- u léků vždy kontrolujte **datum spotřeby** – expiraci a nikdy nejezte nic prošlého!!!

- **prošlé léky odneste do lékárny,** tam je zlikvidují

PS str. 22

Tak jo, je to dnes za námi!

Mějte se krásně!

M. Kárníková

Zdroje:

<https://www.samosebou.cz/2018/01/15/recyklacni-symboly-plastu/>

fotografie – autorka

<https://www.spektrumzdravi.cz/potravinova-pyramida-pro-pestry-a-vyvazeny-jidelnicek>