



evropský
sociální
fond v ČR



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Přiřazovací úkoly lze provést pomocí barevného odlišení! Kde jsou uvedeny možnosti – správnou zatrhni.

A

1. Zařaď do správného sloupečku živiny. Shodné termíny napiš vedle sebe na řádek.

cukry, stopové prvky, proteiny, vitaminy, uhlohydráty, bílkoviny, glycidy, minerální látky, sacharidy

makronutrienty

mikronutrienty

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Vysvětli termín esenciální živina =

.....

3. Plnohodnotné bílkoviny jsou původu: rostlinného X živočišného

4. Přiřaď správně do sloupečků druhy mastných kyselin a jejich zdrojů:

DHA, kyselina linoleová, kyselina linolová, EPA, rostlinné oleje, rybí tuk, ryby, mořští živočichové

ω 3 mastné kyseliny

ω 6 mastné kyseliny

.....

.....

.....

.....

5. Správně spoj tyto teze:

polynenasycené MK
trans MK

- při 200°C oxidace --> akrolein
- nevhodným zpracováním a skladováním
karcinogenní látky

kys. eruková

- při výrobě ztužených tuků --> zvyšování
cholesterolu

6. K čemu je cholesterol v těle potřebný?.....

.....

7. Pektin řadíme k vláknině: rozpustné X nerozpustné

8. Jmenujte 4 potraviny, které jsou bohatým zdrojem vlákniny?.....
.....

9. Význam vlákniny:.....
.....

10. Jak se jmenuje onemocnění poruchy metabolismu glukózy?

11. Co jsou probiotika =.....
najdeme je v těchto potravinách.....

12. Které vitaminy mají autooxidační vlastnosti:.....

13. Správně spojte:

Hypervitaminóza =	úplný nedostatek vitamínů
Avitaminóza =	nadbytek vitamínů
Hypovitaminóza =	částečný nedostatek vitamínů

14. Správně spojte jednotlivé vitaminy s jejich zdroji a úlohou v organismu.

Játra, rybí tuk, mléko, máslo, žloutek Mrkev, oranžově zbarvené ovoce	Křivice, měknutí kostí	K
Rybí tuk, žloutky, mléko (vlivem UV záření pod kůží)	Srážlivost krve	A
Obilné klíčky, rostlinné oleje, vejce	Poruchy vidění	E
Játra, luštěniny, listová zelenina, produkce MO tlusté střevo	Neplodnost	D

15. Co je fortifikace?.....

16. Správně spojte jednotlivé min. látky s jejich zdroji a úlohou v organismu.

Sodík (Na)	Mléko a mléčné výrobky, z rostlinných zdrojů hůře využitelný	Krevní a svalové barvivo
Železo (Fe)	NaCl (spotřeba 12g, optimum 3g)	Tvorba kostí a zubů (osteoporóza), srážlivost krve, metabolismus, Ca bilance s věkem horší
Vápník (Ca)	Maso, rostlinné p. špatně využitelné	Zvyšuje krevní tlak

17. Jaký má být denní přísun vody:.....

18. Průměrný denní přísun energie =.....KJ

19. Biologická hodnota sleduje =.....
.....

20. Co znamená zkratka DVD =.....

21. Které ovoce obsahuje až 60% tuků?.....

22. V ovoci a zelenině jsou obsaženy tyto vitaminy:.....
a minerální látky:.....

23. Vyjmenujte 3 druhy exotického ovoce a napište jeho rámcové využití:.....
.....
.....

24. Zeleninu rozdělujeme do těchto skupin:.....
.....

25. O které skupině zeleniny si myslíš, že je nejzdravější:..... zdůvodni:
.....

26. Jmenuj mlýnské výrobky z pšenice a jejich tržní druhy:.....
.....

27. Těstoviny z hlediska složení dělíme do těchto skupin:.....
.....
.....

28. Kroupy jsou z mlýnsky zpracované obiloviny:.....(název)
Kávoviny a pálenky, se vyrábějí z této obiloviny:.....(název)

29. Přiřaďte správně tržní druhy:

hrách	zelený, žlutý velkozrnnou a drobnozrnnou
fazole	žlutá, oranžová, hnědá, zelená nebo černá celý, půlený
čočka	bílé, černé, hnědé, strakaté loupaný, neloupaný ledvinkovité, kulovité

30. Která luštěnina obsahuje plnohodnotné bílkoviny:.....

31. Houby nejsou příliš zdravou potravinou. Odůvodni krátce toto tvrzení:.....
.....

32. Charakterizujte lanýže:.....
.....
.....

33. Který varný typ brambor se hodí na přípravu bramborových těst?.....

34. Uveďte vhodné skladovací podmínky brambor:.....

35. Jaké znáte druhy sladidel:.....
.....

36. Uveďte skupiny bramborových polotovarů včetně příkladů: (5 skupin)
.....
.....
.....
.....
.....

36. Proč je med považován za nejzdravější sladidlo?.....
.....
.....

37. V jakých tržních druzích se prodává toto koření? Doplň jeho charakteristiku a použití?



<http://koreni.yin.cz/n/nove-koreni/>



<http://www.korenikralu.cz/index.php?goto=text&sekce=m4JWVL2X&tid=HIZFbAnc&lng=cz>

Přiřazovací úkoly lze provést pomocí barevného odlišení ! Kde jsou uvedeny možnosti – správnou zatrhni.

B

1. Přiřaď k sobě správné termíny:

bílkoviny	se skládají z glycerolu a mastných kyselin
tuky	glukóza, galaktóza, fruktóza, sacharóza, maltóza, škrob
cukry	se skládají z aminokyselin

2. Předložené druhy potravin zařaď dle převládajícího obsahu živiny do uvedených sloupců:

ovoce, obiloviny, luštěniny, mléko a mléčné výrobky, slunečnicový olej, řepkový olej, maso, sádlo, vejce, palmojádrový tuk, trány, med, kukuřice, brambory

<u>bílkovin</u>	<u>sacharidů</u>	<u>tuků</u>
.....
.....
.....
.....

3. Přiřaď jednotlivé mastné kyseliny a jejich zdroje k $\omega 3$ a $\omega 6$ mastným kyselinám:

DHA, kyselina linoleová, kyselina linolová, EPA, rostlinné oleje, rybí tuk, ryby, mořští živočichové

<u>$\omega 3$ mastné kyseliny</u>	<u>$\omega 6$ mastné kyseliny</u>
.....
.....
.....
.....

4. Správně přiřaď množství uvolněné energie ke každé živině (látce):

bílkoviny	32KJ/g
cukry	17 KJ/g
tuky	17 KJ/g
alkohol	38 KJ/g

5. Přiřaď k těmto tezím správnou frakci cholesterolu (LDL, VLDL, HDL)
usazeniny na stěnách cév.....
váže a transportuje cholesterol z těla.....

6. Denní přísun cholesterolu by neměl překročitVysoká hladina určitých frakcí cholesterolu je zodpovědná za vznik onemocnění.....

7. Jaký význam má pektin?.....

8. Dostatečná konzumace vlákniny je prevencí onemocnění.....

9. Pomocí písmen přiřaď k jednotlivým cukrům správné teze.

1. Glukosa 2. Fruktosa 3. Sacharosa 4. Maltosa
5. Laktosa 6. Škrob 7. Glykogen

- A. cukr třtinový nebo řepný, nejdůležitější – sladidlo, téměř ve všech plodech
B. plní funkci zásobní látky, je soustředěn především v játrech
C. zásobní látka rostlin, průmyslově se vyrábí z brambor a z obilí
D. cukr hroznový, med, ovoce (výživa nemocných, kojenců)
E. sladový cukr, vzniká ze škrobu
F. cukr mléčný, je obsažen v mléce savců
G. cukr ovocný, med (vyšší sladivost - pro diabetiky)

10. Vláknina se nachází v potravinách původu: rostlinného X živočišného

11. Jmenujte 4 potraviny, které jsou bohatým zdrojem vlákniny?.....

12. Jaký význam mají probiotika.....

13. Jak souvisí probiotika s prebiotiky?.....

14. Které skupiny obyvatelstva mají mít vyšší přísun vitaminů a minerálních látek?

15. Do sloupců zařaď správně tyto teze:

- A, E, D, K, F (eMK)
- skup. B, C, PP (bioflavonoidy), H (biotin)
- zásoba několik týdnů až měsíců
- přebytek se vyloučí močí

vitaminy rozp. ve vodě

vitaminy rozp. v tuku

16. Správně spojte jednotlivé vitaminy s jejich zdroji a úlohou v organismu

Čerstvé ovoce, zelenina, brambory, zejména citron, šípky, rybíz, kysané zelí

Kožní záněty

B

Játra, žloutek, květák	Únava, virózy, kurděje	H
Maso, vnitřnosti, mléko	Nemoci kůže a nerv. soustavy	C

17. Správně spojte jednotlivé minerální látky s jejich zdroji a úlohou v organismu:

Železo (Fe)	Maso, rostlinné p. špatně využitelné	Štítná žláza
Fluór (F)	Mořští živočichové, NaCl	Krevní a svalové barvivo
Jód (I)	Voda, minerálka	Tvorba kostí a zubů

18. Jaký význam má voda pro lidský organismus:.....

16. Energetická hodnota sleduje přísun:.....

17. Jednotkami energetické hodnoty jsou:.....

18. Biologická hodnota sleduje:.....

19. Vysvětli termín **nutriční hodnota**:.....

21. Na co DVD berou zřetel:.....

22. Význam pektinu:.....
 Kde ho najdeme:.....

23. Ovoce dělíme do těchto skupin:.....

24. Vyjmenujte 3 druhy méně známé zeleniny a uveďte rámcově její použití:.....

25. Která skupina zeleniny je nejméně trvanlivá?.....

26. Pro kterou zemi jsou typické těstoviny:..... Co přispívá k jejich velké oblibě i u nás:.....

27. Jaké znáš tržní druhy rýže:.....

28. Lecitin se nachází např. v:..... má funkci.....

29. Roční spotřeba luštěnin na osobu činí.....kg tento stav je vyhovující/nevhovující.

30. Správně utříd' tyto potraviny do předložených sloupců: rýže, hrách, ječmen, pšenice, proso, čočka, oves, pohanka, kukuřice, fazole, soja, čirok, amarant, cizrna

obiloviny

luštěniny

.....
.....
.....
.....

31. Z hub můžeme nakoupit tyto výrobky:.....
.....

32. Charakterizujte černou houbu.....
.....
.....

33. Z kterého kontinentu pocházejí brambory?.....

34. Který varný typ brambor se hodí na přípravu přílohových brambor.....

35. Uveďte příklady zmrazených bramborových polotovarů.....
.....

36. Vysvětli termín hnědý cukr =.....

37. Vyjmenuj umělá sladidla:.....

38. V jakých tržních druzích se prodává toto koření? Dopln' jeho charakteristiku a použití?



<http://www.koreni.cz/detail.php?pid=274>

<http://www.korenikralu.cz/index.php?goto=text&sekce=Qwr24sJk&lng=cz>