KARTA PRACY - ABC zdrowego odżywiana

W zadaniach 1 – 10 tylko jedna odpowiedź jest poprawna. Zaznacz poprawną odpowiedź.

1. Do energetycznych składników odżywczych zaliczamy

A. węglowodany i tłuszcze.

B. białka i witaminy.

C. wodę i składniki mineralne.

2. Michał zjadł na śniadanie płatki owsiane z mlekiem, Bartek – jogurt owocowy, a Alicja zjadła jajecznicę. Kto dostarczył organizmowi odpowiednią porcję węglowodanów?

A. Alicja

B. Michał

C. Bartek

3. Zaznacz punkt, w którym wymieniono produkty zawierające najwięcej białek.

A. chleb, makaron, kasza

B. marchew, ziemniak, masło

C. ser, ryba, mleko

4. Wskaż zdanie fałszywe

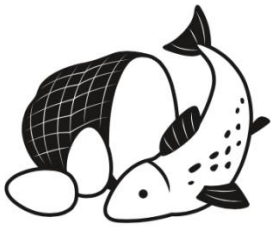
A. Zapotrzebowanie energetyczne to liczba kalorii, jaką należy dostarczyć organizmowi w ciągu doby.

B. Gdy dwoje ludzi o różnej masie wykonuje tę samą czynność, więcej kalorii spali osoba, która waży więcej.

C. Kobiety potrzebują w ciągu doby większej ilości kalorii niż mężczyźni.

5. Wskaż rysunek przedstawiający produkty, które powinniśmy spożywać najrzadziej.

A.



B.

C.

6. Wskaż zdanie fałszywe.

A. Nadmiar chemicznych dodatków do żywności może być szkodliwy dla zdrowia.

B. Konserwanty i ulepszacze żywności oznacza się literą E i liczbą.

C. Konserwanty, barwniki, aromaty, przeciwutleniacze i stabilizatory dodaje się do żywności po to, aby poprawić jej walory odżywcze.

7. Wstępna obróbka żywności

A. dotyczy tylko produktów, których nie można jeść na surowo.

B. polega na przykład na umyciu lub obraniu warzyw.

C. jest zbędna, bo powinniśmy spożywać nieprzetworzone produkty.

8. Wskaż produkt, który przed spożyciem należy poddać obróbce cieplnej.

A. fasola

B. jabłko

C. mleko

9. Do jakich metod konserwowania żywności zaliczamy kiszenie, czyli wykorzystywanie działania bakterii wywołujących fermentację?

A. biologicznych

B. fizycznych

C. chemicznych

10. Pasteryzacja to

A. obniżenie temperatury produktu do kilku stopni powyżej 0°C.

B. obniżenie zawartości wody w produkcie do kilku procent.

C. ogrzewanie w temperaturze od 60 do 100°C.