

I ZESTAW ZAGADEK – STYCZEŃ 2018

ZDROWE ODŻYWIANIE

(mgr M. Kowalczyk, mgr. I. Pilarczyk – nauczycielki przedmiotów zawodowych)

1. Aby mieć piękne włosy, skórę i paznokcie należy prawidłowo się odżywiać. Podstawą prawidłowej diety są posiłki składające się z kilku grup produktów. Jedną z tych grup dostarcza naszemu organizmowi pełnowartościowego białka zwierzęcego, wapnia i większości witamin. **Podaj nazwy tych produktów spożywczych?**
2. **Co oznacza skrót NKT oraz NNKT ?**
3. Woda jest niezbędna dla organizmu człowieka. Wywiera olbrzymi wpływ na przebieg procesów metabolicznych organizmu. Nawilża skórę, utrzymuje sprężystość i połysk włosów. Rozgrzewa krew i pobudza ją do szybszego krążenia. **Jaką ilość wody powinien spożywać człowiek w ciągu jednego dnia?**
4. Jest dwucukrem, czyli jest zaliczana do węglowodanów prostych, składa się z jednej cząsteczki glukozy i jednej cząsteczki fruktozy. Używamy jej do słodzenia potraw i napojów. Pozyskiwana jest z buraków cukrowych lub trzciny cukrowej w procesach przemysłowego oczyszczania. Produkt końcowy jest zwykle czystym węglowodanem, pozbawionym innych składników odżywczych (głównie witamin z grupy B). Jest szkodliwa dla organizmu (otyłość, spowolnienie metabolizmu, gorsze dotlenienie). **Jak nazwa się ten składnik występujący w codziennym odżywianiu?**
5. Pochodzenie roślinne, praktycznie nieprzyswajalny przez organizm. Jednakże pomaga treści pokarmowej przechodzić przez jelita, pobudzając ruchy robaczkowe jelit. Zapotrzebowanie na 25-35 g/doba. Źródło: pieczywo razowe, owoce, warzywa w szczególności fasola. **Jak nazywa się ten składnik występujący w produktach, które spożywamy?**
6. Składa się z sodu i chloru. Reguluje gospodarkę wodną w organizmie. Brak tego składnika powoduje odwodnienie organizmu. Dzienna dawka waha się od 5 do 10 g. Osoby z nadciśnieniem powinny ograniczać jego spożywanie. **Podaj nazwę powyżej opisanego składnika występującego w codziennym odżywianiu?**
7. **Podaj nazwy umieszczonych poniżej roślin strączkowych. Wymień składniki odżywcze występujące w tych produktach.**

