**TEST WIEDZY – SKŁADNIKI MINERALNE BUDULCOWE**  
  
1. Pierwiastki zaliczane do składników budulcowych (1pkt)  
a. wapń, fosfor, magnez, fluor, siarka  
b. żelazo, cynk, jod, kobalt  
c. wapń, sód potas, chlor, siarka  
d. selen, mangan, chrom, molibden  
  
2. Mleko jest źródłem (1pkt)  
a. białka i żelaza  
b. wapnia i witaminy B2  
c. witaminy C i żelaza  
d. białka i witaminy C  
  
3. W której tkance gromadzą się poszczególne pierwiastki, połącz ( 2pkt)  
a. krew potas  
b. włosy, paznokcie żelazo  
c. płyny ustrojowe wapń  
d. kości, zęby siarka  
  
4. Przyporządkuj składniki mineralne do produktu, który jest bogaty w ten składnik (2)  
a. wapń fasola  
b. fluor herbata  
c. siarka mleko  
d. fosfor mięso  
  
5. Połącz składniki mineralne z charakterystycznymi dla nich objawami niedoboru (2pkt)  
a. fosfor osteoporoza  
b. magnez przerost tarczycy  
c. fluor próchnica  
d. jod skurcze mięśni  
  
6. Czy poniższe twierdzenia są prawdziwe czy fałszywe? (4pkt)  
1. Fosfor jest składnikiem kwasów nukleinowych. P F  
2. Siarka występuje w skórze, włosach i pocie. P F  
3. Niedobór magnezu może doprowadzić do śpiączki. P F  
4. Najwięcej wapnia znajduje się w serach, mleku i mięsie P F  
  
7. Dostosuj składniki mineralne do odpowiedniej grupy (połącz) (1pkt)  
a. wapń  
b. fluor makroelement  
c. magnez mikroelement  
d. siarka  
  
8. Dostosuj pierwiastki do odpowiednich objawów niedoboru (połącz) (2pkt)  
a. łamliwość kości wapń  
b. próchnica zębów siarka  
c. jadłowstręt fluor  
d. depresja fosfor  
  
10. Osteoporoza jest skutkiem niedoboru (1pkt)  
a) potasu  
b) sodu  
c) wapnia  
d) magnezu  
  
12. Podaj normę spożycia wapnia g/dobę dla(3pkt)  
dorośli i dzieci……………………….  
kobiety ciężarne………………………  
osoby starsze…………………………..