Sprawdzian wiadomości dla klasy III JT

z przedmiotu podstawy żywienia i higieny

Dział programowy: Składniki odżywcze i ich znaczenie dla organizmu człowieka

Nazwisko i imię ucznia ……………………………………………………………………………… data ………………………………

1. Do makroelementów zaliczamy: 1 p
2. wapń, fosfor, potas
3. żelazo wapń, fluor
4. wapń, cynk miedź
5. sód, chrom, jod
6. Najlepszym źródłem żelaza są: 1 p
7. przetwory zbożowe, ryby morskie, napoje mleczne
8. szpinak, orzechy, sól, sery
9. wątroba, mięso i przetwory, natka pietruszki
10. drób, owoce, mleko
11. Do mikroelementów zaliczamy: 1 p
12. cynk, żelazo, sód
13. żelazo, jod, cynk
14. mangan, wapń, fosfor
15. potas, magnez, wapń
16. Do składników mineralnych budulcowych zaliczamy: 1 p
17. żelazo i miedź
18. wapń, fosfor, magnez
19. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
20. cynk, jod, selen
21. Składniki mineralne krwiotwórcze to: 1 p
22. wapń i fosfor
23. sód i potas
24. żelazo i miedź
25. magnez i siarka
26. Niedobór żelaza powoduje: 1 p
27. niedokrwistość
28. niedotlenienie tkanek
29. odpowiedź a i b jest prawidłowa
30. osteomalację
31. Osteoporoza jest skutkiem niedoboru: 1 p
32. wapnia
33. potasu
34. sodu
35. magnezu
36. Skutkiem niedoboru cynku w organizmie jest: 1 p
37. biegunki, wymioty
38. kurza ślepota
39. niedotlenienie tkanek
40. osłabienie mięśni szkieletowych
41. Do pierwiastków kwasotwórczych zaliczamy: 1 p
42. sód, potas, wapń, magnez
43. sód, potas, chlor
44. siarka, potas, magnez
45. chlor, siarka, fosfor
46. Produkty o działaniu zasadotwórczym to: 1 p
47. mięso, ryby, jaja
48. mleko, warzywa, owoce, ziemniaki
49. sery, jaja, produkty zbożowe
50. warzywa strączkowe, sery, mleko
51. Wchłanianie żelaza przez organizm z żywności ułatwia: 1 p
52. kwas szczawiowy
53. witamina C
54. kwas fitynowy
55. błonnik
56. Rolę biologicznego przeciwutleniacza pełni: 1 p
57. selen
58. mangan
59. fluor
60. molibden
61. Określ, czy podane zdania są prawdziwe lub fałszywe. (2 p)
62. nadmiar sodu w organizmie wywołuje obrzęki i zaburzenia widzenia
63. niedobór jodu w organizmie powoduje krzywicę
64. najlepszym źródłem wapnia jest mleko i przetwory mleczne
65. przyswajanie wapnia i magnezu utrudniają szczawiany i fityniany
66. Do podanych składników przyporządkuj odpowiednie funkcje w organizmie. 2,5 p
67. fluor 1. Składnik aminokwasów
68. jod 2. Regulacja gospodarki wodno – elektrolitowej
69. potas 3. Zapobieganie próchnicy zębów
70. siarka 4. Budowa kości i zębów
71. magnez 5. Składnik hormonu tarczycy

6. transportowanie tlenu

1. Do składników mineralnych przyporządkuj produkty spożywcze stanowiące ich główne źródło. (2,5 p)
2. sód - ……………………………………..
3. jod - ……………………………………..
4. żelazo - …………………………………
5. potas - …………………………………..
6. fluor - ……………………………………

*kasza gryczana, sól kuchenna, czekolada, ryby morskie, twaróg, wątroba, ziemniaki, herbata, szpinak, jaja*

1. Niedobór którego składnika mineralnego wywołuje choroby: 2 p
2. depresja - …………………………………………………….
3. albinizm - ……………………………………………………..
4. kretynizm - …………………………………………………..
5. krzywica - ……………………………………………………..

Punktacja:

0 – 6 p niedostateczny

7 – 10,5 p dopuszczający

11 – 15 p dostateczny

15,5 – 19 p dobry

19,5 – 21 p bardzo dobry