TEST WIEDZY – SKŁADNIKI MINERALNE KRWIOTWÓRCZE

Nazwisko i imię …………………………………………………………………………………………………………………………………..

1. Składniki mineralne krwiotwórcze to:
a. żelazo i miedź
b. wapń i fosfor
c. sód i potas
d. magnez i siarka
2. Podaj normy spożycia żelaza:
- kobiety…………………………….
- mężczyźni………………………….
3. Czy poniższe twierdzenia są prawdziwe czy fałszywe?
a. Najlepszym źródłem składników krwiotwórczych są produkty pochodzenia zwierzęcego. P F
b. Przyswajalność żelaza zwiększa obecność w żywności witaminy A. P F
c. Kobalt gromadzi się w mięśniach, kościach i skórze. P F
d. Najlepszym źródłem miedzi jest wątroba wieprzowa. P F
4. Najlepszym źródłem żelaza są:
5. drób, owoce, napoje mleczne
6. przetwory zbożowe, ryby morskie, mleko
7. szpinak, orzechy, sól, sery
8. wątroba, mięso, ryby
9. Niedobór żelaza powoduje:
a. niedokrwistość
b. niedotlenienie tkanek
c. osteomalacja
d. odpowiedz a i b jest prawidłowa
10. Uzupełnij zdania, wpisując nazwy pierwiastków we właściwe miejsca.
* Jest składnikiem witaminy B12 –  …………… WAPŃ
* Wspomaga odporność organizmu – ………….. KOBALT
* Jest składnikiem hemoglobiny –  ………….. ŻELAZO
* Wpływa na zabarwienie skóry -  ………….. MIEDŹ
1. Wśród podanych składników mineralnych wskaż budulcowe i krwiotwórcze, makro i mikroelementy.

|  |
| --- |
| SKŁADNIKI MINERALNE |
| BUDULCOWE | KRWIOTWÓRCZE | MIKROELEMENTY | MAKROELEMENTY |
|  |  |  |  |

*Fosfor, Cynk*, *Wapń*, *Miedź* , *Mangan*, *Magnez*, *Sód,* *Selen*, *Potas,*  *Jod*, *Chlor,* *Fluor*, *Molibden, Żelazo, Kobalt, Chrom, Siarka*