****

**ABC zdrowego życia**

W zadaniach 1 – 10 tylko jedna odpowiedź jest poprawna. Otocz kółkiem literę, która oznacza poprawną odpowiedź.

1. Do energetycznych składników odżywczych zaliczamy
	1. węglowodany i tłuszcze.
	2. białka i witaminy.
	3. 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?
3. Alicja
4. Michał
5. Bartek
6. Zaznacz punkt, w którym wymieniono produkty zawierające najwięcej białek.
7. chleb, makaron, kasza
8. marchew, ziemniak, masło
9. ser, ryba, mleko
10. Wskaż zdanie fałszywe
11. Zapotrzebowanie energetyczne to liczba kalorii, jaką należy dostarczyć organizmowi w ciągu doby.
12. Gdy dwoje ludzi o różnej masie wykonuje tę samą czynność, więcej kalorii spali osoba, która waży więcej.
13. Kobiety potrzebują w ciągu doby większej ilości kalorii niż mężczyźni.
14. Wskaż rysunek przedstawiający produkty, które powinniśmy spożywać najrzadziej.
15. Wskaż zdanie fałszywe.
16. Nadmiar chemicznych dodatków do żywności może być szkodliwy dla zdrowia.
17. Konserwanty i ulepszacze żywności oznacza się literą E i liczbą.
18. Konserwanty, barwniki, aromaty, przeciwutleniacze i stabilizatory dodaje się do żywności po to, aby poprawić jej walory odżywcze.
19. Wstępna obróbka żywności
20. dotyczy tylko produktów, których nie można jeść na surowo.
21. polega na przykład na umyciu lub obraniu warzyw.
22. jest zbędna, bo powinniśmy spożywać nieprzetworzone produkty.
23. Wskaż produkt, który przed spożyciem należy poddać obróbce cieplnej.
24. fasola
25. jabłko
26. mleko
27. Do jakich metod konserwowania żywności zaliczamy kiszenie, czyli wykorzystywanie działania bakterii wywołujących fermentację?
28. biologicznych
29. fizycznych
30. chemicznych
31. Pasteryzacja to
32. obniżenie temperatury produktu do kilku stopni powyżej 0°C.
33. obniżenie zawartości wody w produkcie do kilku procent.
34. ogrzewanie w temperaturze od 60 do 100°C.
35. **\***Podaj 5 argumentów przekonujących o tym, że warto pić wodę i że powinna ona być naszym głównym napojem.

