

KARTA PRACY 1 – POTRZEBY POKARMOWE

Zadanie 1. (1 pkt) W skład niektórych, dostępnych na rynku, preparatów odchudzających wchodzi błonnik. Zalecane stosowanie polega, np. na połknięciu około 15 – 20 minut przed posiłkiem pigułek zawierających błonnik, które należy popić wodą. **Wyjaśnij rolę tak stosowanego błonnika w procesie odchudzania.**

Zadanie 2. (2 pkt) Nieprawidłowe odżywianie się może sprzyjać powstawaniu różnych schorzeń. Poniżej literami oznaczono rodzaje schorzeń, a cyframi – niedobory określonych składników diety.

A – anemia (niedokrwistość)

B – krzywica u dzieci (odwapnienie kości)

C – zaburzenie widzenia (szczególnie o zmroku)

D – skorbut (uszkodzenie dziąseł, wypadanie zębów)

I – niedobór witaminy A

II – niedobór witaminy C

III – niedobór witaminy D

IV – niedobór jodu

V – niedobór żelaza

Każdemu z rodzajów schorzenia przyporządkuj składnik, którego niedobór może sprzyjać powstawaniu tego schorzenia. A - B - C - D -

Zadanie 3. (1 pkt) Barwnik skóry – melanina chroni organizm człowieka przed szkodliwym wpływem emitowanego przez słońce promieniowania ultrafioletowego. Jednocześnie odpowiednia dawka tego promieniowania jest niezbędna dla wytwarzania przez organizm pewnej witaminy. **Podaj literowy symbol tej witaminy oraz określ skutek jej niedoboru w organizmie.**

Zadanie 4. (1 pkt) Ze względu na wielkość dziennego zapotrzebowania pokarmowego jod zaliczany jest do mikroelementów. **Podaj przykład pokarmu będącego źródłem jodu oraz określ rolę, jaką ten pierwiastek pełni w organizmie człowieka.**

Zadanie 5. (2 pkt) Poniższa tabela zawiera porównanie zawartości niektórych aminokwasów egzogennych w białku zwierzęcym i roślinnym (w gramach aminokwasów na 100 gramów białka).

Aminokwas	Białko zwierzęce (wołowina)	Białko roślinne (kukurydza)	Białko roślinne (fasola)
leucyna	7,7	24,0	10,5
fenyloalanina	5,0	6,5	8,0
tryptofan	1,4	0	0
lizyna	8,2	0	7,2

Wypisz z tabeli nazwę aminokwasu, którego niedobór w organizmie może być skutkiem diety wegetariańskiej oraz taki, którego najlepszym źródłem jest białko roślinne.