**Test „A“ ULGAT 2021 jméno:**

1.**Jak můžeme v gastronomii ovlivnit stravitelnost masa? Uveď tři příklady 3 b**:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| a) | b) | c) |

2.**Uveďte a seřaďte hlavní živiny a uveďte % zastoupení ve stravě 6 b**:

|  |
| --- |
| a) b) c) |

3. **Co je to potravinový koš a kde ho využíváme?** **3b:**

|  |
| --- |
|  |

4. **Uveďte tři potraviny, kde se vyskytuje vláknina 3b**:

|  |
| --- |
| a) b) c) |

5. **Jak se projevuje dlouhodobý nedostatek bílkovin ve stravě? 3b**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **a)** | **b)** | **c)** |

7.**Definujte tyto pojmy 0- 6b:**

|  |
| --- |
| Metabolismus: |
| Podmíněný reflex: |
| Obezita: |

8.**Uveďtetři příklady potravin s vysokým obsahem:** **10 b**

|  |  |
| --- | --- |
| **Název živiny** | **Potravina s vysokým obsahem** |
| Vápník |  |
| Vitamíny A,D,E,K |  |
| Zinek |  |
| Vitamíny skupiny B |  |
| Železo |  |

9.**Uveďte příčiny 4 b:**

|  |  |
| --- | --- |
| Mentální anorexie |  |
| Mentální bulimie |  |

10. **Uveďte formy vztahu člověka k alkoholu** **4b**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| a) | b) | c) | d) |

11. **Hlavní příčiny vzniku obezity**: **6 b**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. |  |
| 2. |  |
| 3. |  |

**12. Vyjmenuj těžké kovy v potravinách 3 b**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| a) | b) | c) |

13. **Význam vody ve stravě 5b**

|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |
| 4. |
| 5. |

14. **Vypočítej index BMI** **2b**

|  |
| --- |
| Žena 65 let, Váha 88 kg, Výška 165 cm |

15. **Objasni pojmy 4 b**

|  |  |
| --- | --- |
| RASFF |  |
| HACCP |  |
| Dezinsekce |  |
| Deratizace |  |

16. **Doporučení WHO 4b**

|  |
| --- |
|  |

1**7. Co je činností hygienické stanice 4 b**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |

18**. Zásady zdravé výživy 5 bodů**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

19. **Chronologický popis trávicí soustavy 13 b.**

|  |
| --- |
|  |

20.**Pyramida zdravé výživy - označ barvou potraviny v jednotlivých patrech 12 b**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Fazole | Tavený sýr | Pstruh | Bageta | Fidorka | Merlot |
| Banán | Kysané zelí | Uzené maso | Kefír | Máslo | Müsli |

1. zelená 2. žlutá 3. modrá 4. hnědá