**Test „B“ ULGAT 2021 jméno:**

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

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

2.**Uveďte hlavní živiny včetně jejich % zastoupení ve stravě 6 b**:

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

3. **Objasněte co je to bazální metabolismus** **3b:**

|  |
| --- |
|  |

4. **Uveďte tři potraviny, kde se vyskytují plnohodnotné bílkoviny 3b**:

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

5. **Jak se projevuje dehydratace organismu? 3b**

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

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

|  |
| --- |
| Potravinový koš: |
| Nepodmíněný reflex:  |
| Obezita: |

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

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

9.**Uveďte příčiny 4 b:**

|  |  |
| --- | --- |
| Mentální anorexie |  |
| Obezity  |  |

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

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

11. **Tři hlavní příčiny alkoholismu 6 b**

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

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

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

 13. **Význam vlákniny ve stravě a příklad tří potravin se zvýšeným obsahem 5b**

|  |
| --- |
| Význam:  |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

14. **Vypočítej index BMI** **2b**

|  |
| --- |
| Muž, aktivní sportovec – hokejista, 25 let, váha 105 kg, výška 195 cm |

15. **Objasni pojmy 4 b**

|  |  |
| --- | --- |
| RASFF |  |
| HACCP  |  |
| Dezinfekce  |  |
| Deratizace  |  |

16. **Doporučení WHO 4b**

|  |
| --- |
|  |

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

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

18**. Zásady zdravé výživy 5 bodů**

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

19. **Popis trávicí soustavy – chronologicky 13 b.**

|  |
| --- |
|  |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Hrách  | Čerstvý sýr | Kedlubny  | Žitný chléb  | Pralinky  | Jehněčí plec |
| Jablko  | Kysané zelí  | Dietní párky  | Kefír  | Máslo  | Müsli  |

1. zelená 2. žlutá 3. modrá 4. hnědá