

**Test „B“ ULGAT 2021**

jméno:

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

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

**2. Uved' te hlavní živiny včetně jejich % zastoupení ve stravě 6 b:**

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

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

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

**4. Uved' te 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. Uved' tetři 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. Uved' te příčiny 4 b:**

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

**10. Uved' te 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**

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

**17. 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

