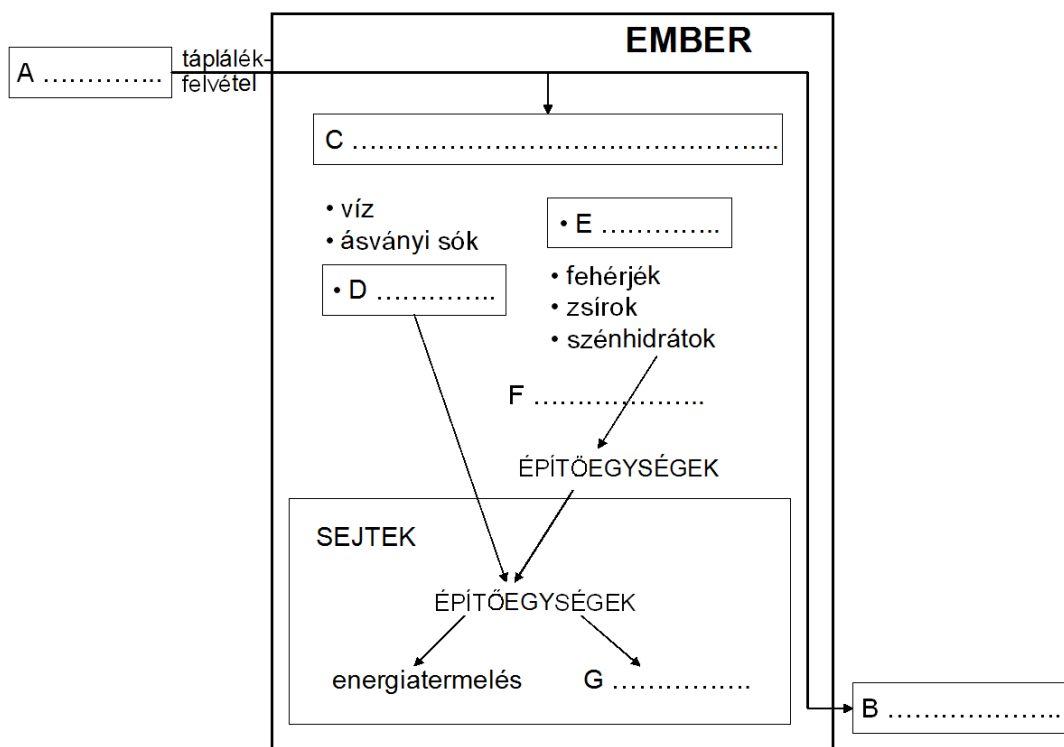


### Ábraelemzés

A következő ábrán a táplálkozás folyamatait látja. Írja a felsoroltak mellé az ábra megfelelő betűjelét!



1. Tápanyagok
2. Táplálék
3. Salakanyagok
4. Szerves makromolekulák
5. Vitaminok
6. Emésztés
7. Felépítő folyamatok

### Fogalommagyarázat (2-2 pont)

Az ábra segítségével fogalmazza meg saját szavaival, hogy a következő fogalmak mit jelentenek!

8. Táplálék: .....

9. Tápanyag: .....

10. Emésztés: .....

### Igaz/hamis állítások

- ..... 11. A táplálékkal felvett tápanyagokból energiát és szervezetünk felépítéséhez szükséges anyagokat nyerünk.
- ..... 12. Ha a felvett táplálék energiatartalma túl magas, akkor a szervezet a felesleges energiamennyiséget hő formájában a környezetbe kisugározza.

### Szövegkiegészítés

A felvett tápláléknak ideális arányban kell tartalmaznia a különböző tápanyagokat. Különösen fontos a ....**13**..... megfelelő mennyiségben történő fogyasztása, mert egyes aminosavakat a szervezet nem képes előállítani, így ezeket a táplálékkal kell felvenni. A ...**14**..... és .....**15**... elégtelen fogyasztása pedig jellegzetes hiánybetegségeket eredményez. Ugyanakkor az egyes tápanyagok túlzott fogyasztása sem helyes, például a zsírok és szénhidrátok nagy mennyiségben történő fogyasztása ....**16**....-hoz vezethet.

### Párosító

A következő feladatban néhány táplálékunk és néhány fontos tápanyag szerepel. Párosítsa ezeket aszerint, hogy melyik táplálék milyen tápanyagot tartalmaz nagy mennyiségben! (természetesen előfordulhat, hogy egy táplálék többféle tápanyagot is tartalmaz. Ebben az esetben válassza ki a nagy mennyiségben tartalmazott tápanyagot!

- |                |                  |
|----------------|------------------|
| A: fehérje     | 17. Csirkemell   |
| B: szénhidrát  | 18. Rozskenyér   |
| C: zsír (olaj) | 19. Narancs      |
| D: C-vitamin   | 20. Földimogyoró |
| E: vas         | 21. Burgonya     |
| F: kalcium     | 22. Sajt         |
| G: A-vitamin   | 23. Sóska        |
|                | 24. Máj          |
|                | 25. Tojás        |
|                | 26. Sárgarépa    |

**Tegyen X-et ahhoz, amely tápanyagnak magas a rosttartalma!**

### Egyszerű választás

27. Miért fontosak a kiegyensúlyozott táplálkozásban a növényi rostok?
- A) Az ember számára emészthetetlen cellulózból állnak.
  - B) Magas a vitamintartalmuk.
  - C) Cellulózukból az ember sok szénhidráthoz jut.
  - D) Magas a tápértékük.
  - E) Megnövelik a béltartalmat és serkentik a perisztaltikát.