

1. Tanulmányozd a régi korok bölcsességét!

Gondolkodj el az idézetek tartalmán, és mondd el a véleményed!

- Nem azért élünk, hogy együnk, hanem azért eszünk, hogy éljünk!
- Mondd meg, mit eszel, s megmondom, ki vagy! Az ember az, amit megeszik.
- Reggel, mint a király, délben, mint a polgár, este, mint a koldus (étkezési tanács).

a. Készíts magyarázatot az alábbi kulcsszavakhoz!

energia:

.....

táplálkozás:

.....

táplálék:

.....

Fogalmazd meg a kulcsszavak kapcsolatát és viszonyát egymáshoz! Mondd el a társadnak!

energia

táplálkozás

táplálék

Add meg a kulcsszavak rövid magyarázatát!

tápcsatorna:

.....

garat:

.....

gyomornedv:

.....

Ismered-e a csatorna, garat, nedv szavak más jelentését is? Írd le azokat is!

csatorna:

.....

garat:

.....

nedv:

.....

4. Jellemezz hármát az emésztőszervek közül a megadott szempontok alapján! A jellemzőket kapcsold össze a feladattal és működéssel!

SZERV	JELLEMZŐK: SZÍN, FORMA, FELÜLET	FELADAT MŰKÖDÉS
Szájüreg		
Máj		
Epehólyag		

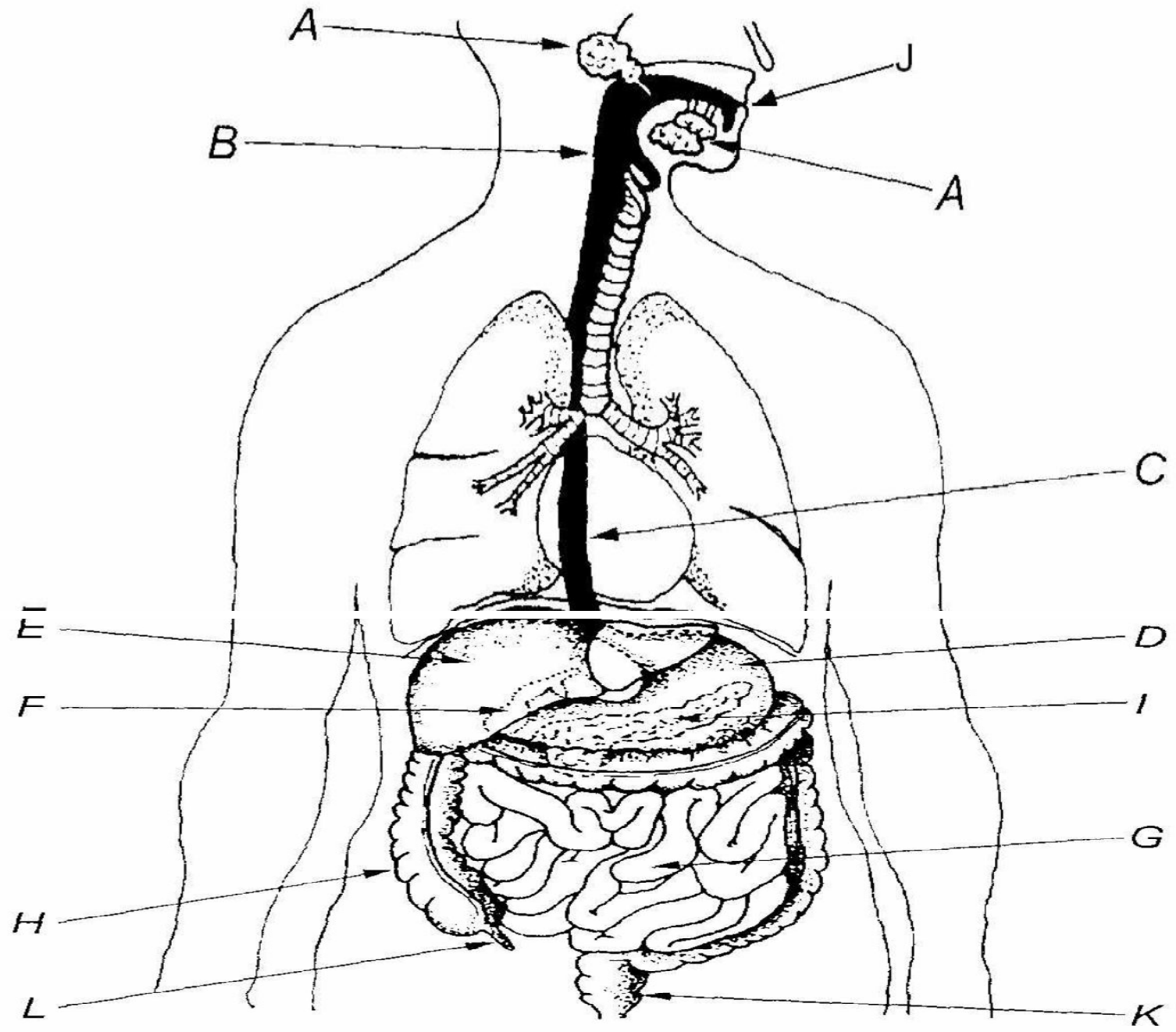
5. Készítsd el a nyelv „íz térképét”! Jelöld, hogy melyik ízt hol érzékeli!

Nyelv: négy alap íz



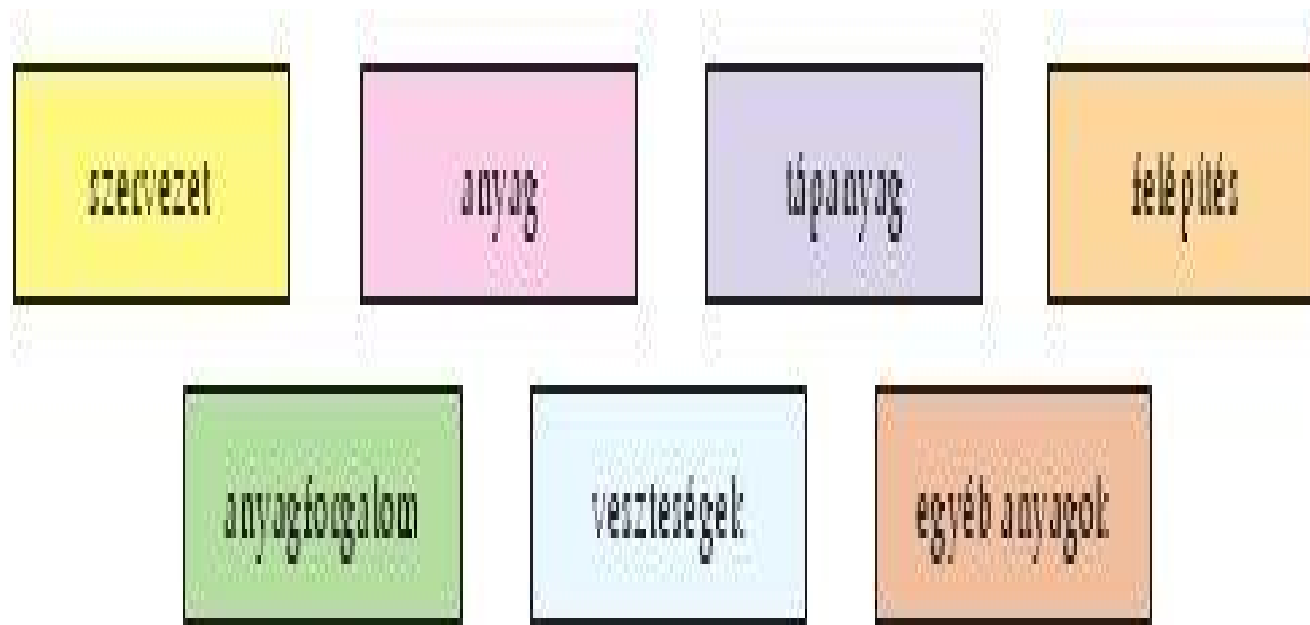
**Nem veszi be a gyomrom!
Mikor használjuk ezt a kifejezést?**

.....
Milyen összefüggés van a mondás és a gyomor tényleges működése között?
.....



1. FELADAT

a) Az alábbi kifejezések felhasználásával fogalmazd meg, mi a táplálék!



A táplálék olyan

.....
.....

b) Az alábbi kifejezések felhasználásával fogalmazd meg és írd le, mik a tápanyagok!

felvett

szervezet

közvetlenül

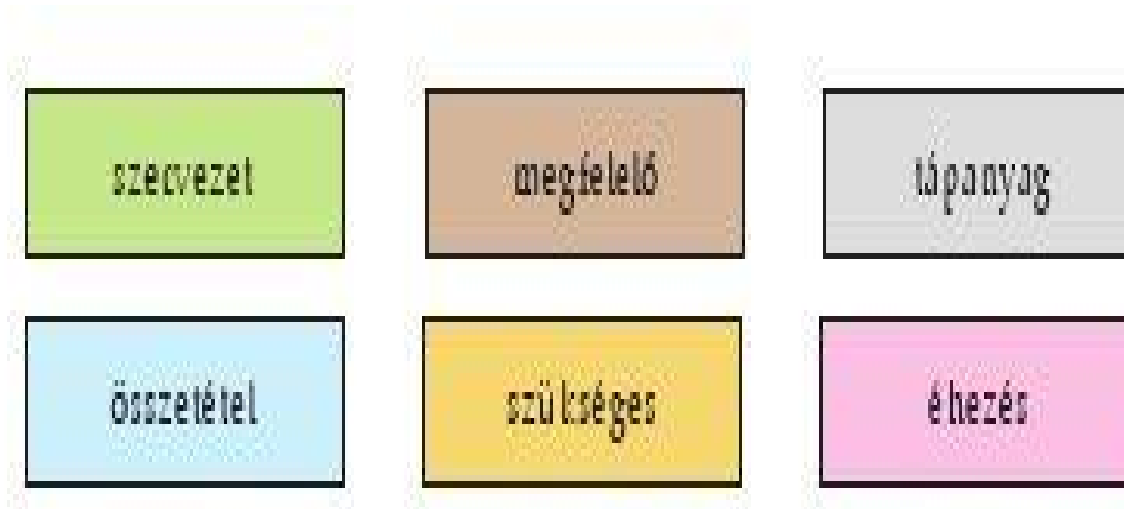
táplálék

anyag

felhasználható

A tápanyagok olyan,
.....

c) Az alábbi kifejezések felhasználásával fogalmazd meg és írd le kétféleképpen, mi a minőségi éhezés!



A minőségi éhezés

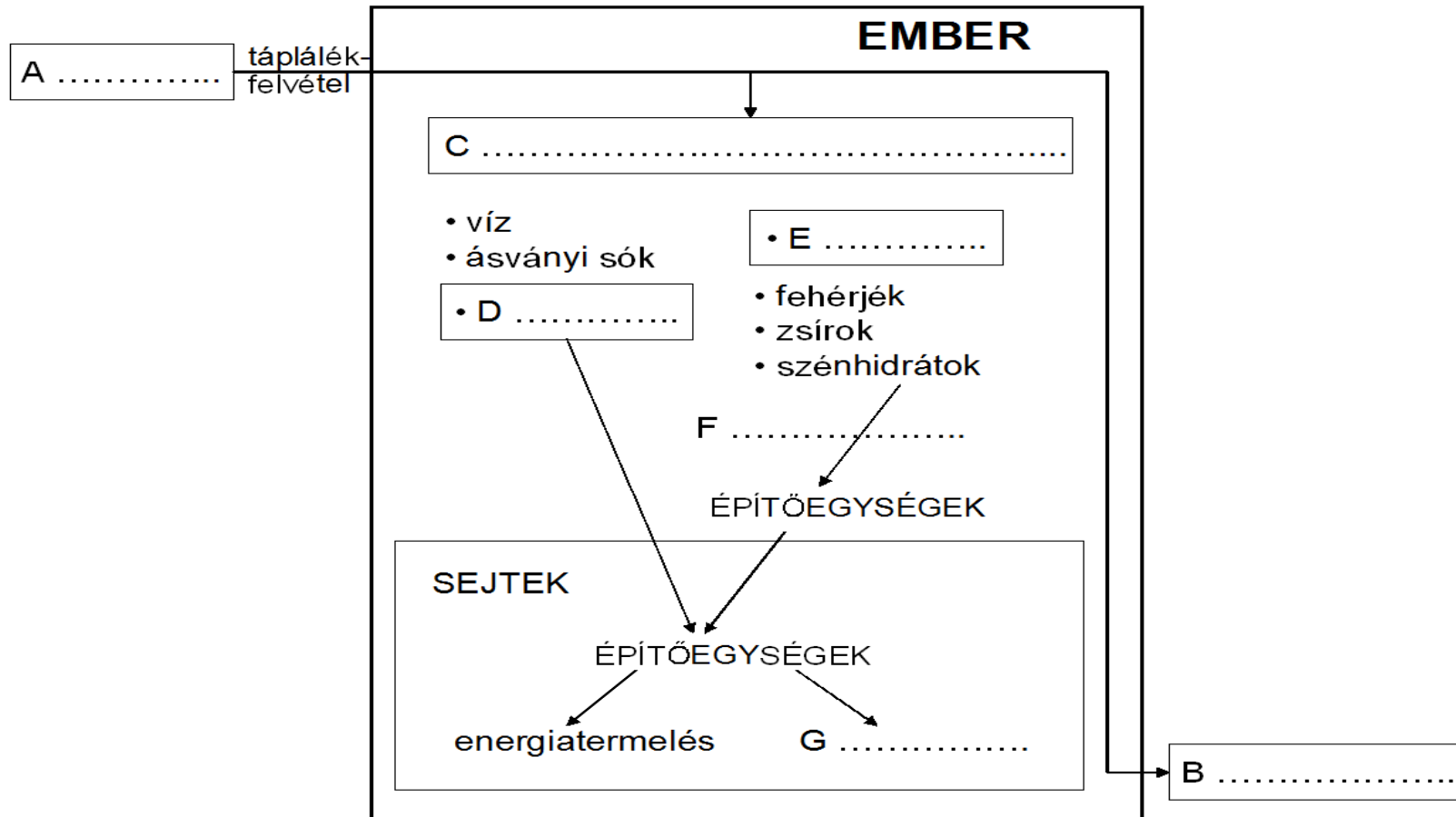
.....
.....
.....

Az éhezés akkor és csak akkor minőségi éhezés, ha

.....
.....
.....

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

B: szénhidrát

C: zsír (olaj)

D: C-vitamin

E: vas

F: kalcium

G: A-vitamin

17. Csirkemell

18. Rozskenyér

19. Narancs

20. Földimogyoró

21. Burgonya

22. Sajt

23. Sóska

24. Máj

25. Tojás

26. Sárgarépa

Tegyén 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.

Földünk társadalmi és gazdasági szinten meglévő hatalmas nagy egyenlőtlenségei talán legszembetűnőbben az emberiség élelmezési helyzetének alakulásában jelentkeznek. Amíg a televízió hírműsoraiban éhező afrikai gyermekeket láthatunk, addig a reklámok egy része a „túlságosan is jól táplált” embereknek kínál súlycsökkentő módszereket. A szegény országokban emberek százmilliói maradnak éhen napról-napra, ugyanakkor a fejlett iparosodott államok lakóinak többsége a túlsúlyból eredő egészségügyi problémákkal küzd. Az ENSZ élelmezési helyzetképe szerint a XX. század végén 840 millió ember nem jutott elegendő táplálékhoz.



(Desmond Morris: Emberállat)

Nézze meg alaposan a képet és válaszoljon a kérdésekre!

Igaz/hamis állítások

..... 1. Ha az emberi szervezet kevesebb energiát vesz fel a táplálékkal, mint szervezetének teljes energiaigénye, akkor fogyni fog.

..... 2. Ha túl sok energiát fogyasztunk, akkor a feleslegesen felvett energiát a szervezet a környezetbe kisugározza hő formájában.

..... 3. Ha a szervezet éhezése hosszú ideig fennáll, akkor a szénhidrát és zsírraktárak felhasználása után a fehérjekészletekhez „nyúl”, azaz az izomzatot bontja le.

..... 4. A férfiak elsősorban a csípő területén halmoznak fel nagyobb zsírkészletet.

Fogalom meghatározás

9.: ha a szervezet nem megfelelő összetételben kapja meg a tápanyagszükségletét. Mindenféle tápanyagfeleség hiánya előfordulhat, de leggyakrabban a fehérje és vitaminszegény táplálkozás fordul elő.

10.: ha a szervezet kevesebb energiát vesz fel, mint amennyi a napi teljes energiaszükséglete.

Rövid válasz (2 pont)

5. A képen látható kisfiú hosszú ideje éhezik. Miből látható ez?

.....
.....
.....

Ha azonban a szervezetbe bevitt energiamennyiség elegendő is, előfordulhat, hogy a táplálékka túl kevés fehérjét vagy vitamint fogyaszt egy szervezet. Különösen fontos ez a gyerekeknél hiszen a növekvőben lévő gyermeki szervezet négyszer annyi fehérjét igényelne, mint egy felnőtt szervezet. Ilyenkor a táplálék minősége nem megfelelő.

A következő táblázatban egy átlag indiai ember napi táplálékának összetételét láthatjuk. A táblázatban szereplő adatok segítségével válaszoljon a következő kérdésekre!

Táplálék	Elfogyasztott mennyiség/nap
Hús	2 g (0,4 %)
Zsiradék	3 g (0,5 %)
Hüvelyesek	32 g (5,7 %)
Zöldség, gyümölcs	45 g (8%)
Rizs	480 g (85,4 %)
Összesen:	562 g (100 %)

(Sárfalvi-Tóth: Földrajz I.)

Egyszerű választás

6. Mi a legfontosabb tápláléka az indiaiaknak?

- A) hús
- B) zöldség, gyümölcs
- C) zsír
- D) rizs
- E) hüvelyesek

7. Milyen tápanyagból fogyasztanak a legtöbbet?

- A) zsír
- B) fehérje
- C) vitaminok
- D) szénhidrát
- E) ásványi sók

8. Melyik az a tápanyag, amelyből nagyon keveset tartalmaz ez az étrend?

- A) zsír
- B) fehérje

Párosító:

A következő feladatban egy-egy beteg tüneteit olvashatod. Betegségeik az emésztőrendszerhez köthetőek. Az ábra és a tudásod segítségével párosítsd a tünetek leírását a betegségek mellé!

A) A betegnek fáj a hasa, nem éhes, mert úgy érzi, tele van a hasa. 3 napja nem volt széklete, ezt megelőzően is ritkán és nagyon fájdalmasan ürített székletet.

Az orvos azt javasolja, hogy igyon több folyadékot, pl. narancslevet, őszibaracklevet és vizet, egyen több zöldséget, gyümölcsöt és korpás kenyeret, valamint próbáljon többet mozogni. Ha a helyzet még két nap múlva sem változik, jöjjön vissza.

B) A beteg igen heves felsőhasi görcsökről, émelygésről, verejtékezésről, lázról panaszodik. Fájdalmai legerősebben a jobb oldalon, a bordák alatt jelentkeznek, de a hátát is fájlatja. Az orvos a görcsök oldására görcsoldót javasol, és kórházi kivizsgálásra küldi a beteget.

C) A beteg igen erős alhasi fájdalomra panaszodik, lázas és hányt is. Az orvos a jobb lábat mozgatja és a has jobb alsó részét nyomja meg, amire a beteg igen erős fájdalmat érez. Az orvos azonnal kórházba szállíttatja a beteget.

D) A beteg egész éjszaka hányt, lázas, nyelvén fehér lepedék látható. A has felső része középen és baloldalon görcsöl, nyomásra a beteg heves fájdalommal reagál.

Az orvos megkérdezi evett-e gombát vagy romlott élelmiszert az előző napon. Miután a gombamérgezést kizárják, az orvos pihenést, sok folyadék (pl. tea) fogyasztását és diétát javasol. Arra kéri a beteget, hogy ha a panaszok 1 nap múlva nem enyhülnek, jöjjön vissza.

11. Gyomorrontás

12. Vakbélgyulladás

13. Epekő

14. Székrekedés