

Tanulmányozza át a következő táblázatot, és segítségével oldja meg a következő feladatokat!

### Szervezetünk napi tápanyagigénye

Korcsoportok, munkakategóriák	Energia	Fehérje	Állati fehérje	Zsíradék	Szénhidrát	Kalcium	Foszfor	Vas
	Kcal	gramm			milligramm			
1-2 éves gyermek	1200	45	32	42	160	700	500	8
3-4 éves gyermek	1400	50	32	55	180	700	500	10
5-6 éves gyermek	1600	55	32	60	200	800	600	12
7-10 éves tanulók	1900	65	34	65	260	800	600	12
11-12 éves tanulók	2400	84	42	80	325	820	600	14
13-15 éves tanulók	2800	95	54	88	400	1000	800	14
16-20 évesek	3100	105	50	95	450	1000	800	15
14-18 éves ipari tanulók	3300	110	55	100	460	1000	800	15
18-24 éves egyetemi hallgatók	3350	105	50	100	500	800	600	12
Ülő foglalkozásúak	2800	100	45	75	410	700	500	12
Közepesen nehéz munkát végzők	3200	110	50	100	470	800	600	12
Nehéz munkát végzők	4500	130	70	137	650	800	600	12
Terhes nők	2900	100	50	80	420	1150	900	15
Szoptató nők	3000	110	60	85	440	1250	900	15
Öregek	2400	80	30	58	380	650	400	12

(Horváth Ilona: Szakácskönyv)

#### Igaz/hamis állítások

- ..... 1. A kor előrehaladtával egyenletesen nő a szervezet tápanyagigénye.
- ..... 2. A táplálékkal elfogyasztott fehérje testünk fehérjéinek kicserélődéséhez szükséges, emellett növekedési időszakokban arányosan több fehérjére van szükség.
- ..... 3. A táplálékkal elfogyasztott kalcium és foszfor elsősorban a csontokba és a fogakba épül be.

#### Többszörös választás

##### 5. Kiknek azonos vagy megközelítően azonos a napi energiaigénye?

- A) Terhes nő és 22 éves egyetemista.
- B) Általános iskola 6. osztályában tanuló diák és 68 éves nyugdíjas.
- C) 18 éves gimnazista és 35 éves titkárnő.
- D) Elsős gimnazista és felnőtt varrónő.

**6. Kiknek igen nagy a napi kalciumigényük?**

- A) Nyolcadik osztályos gyermek.
- B) 35 éves felnőtt férfi.
- C) Érettségiző diák.
- D) 40 éves tanárnő.

**7. Mely tápanyag(ok) megfelelő mennyiségű bevitelére kell különösen odafigyelnie a terhes, illetve szoptató nőknek?**

- A) vas
- B) foszfor
- D) kalcium
- E) szénhidrát

**Számítási feladat (2-2 pont)**

8. A táblázatban szereplő számok abszolút számok, azaz nem a testsúlyhoz vannak viszonyítva. Realisabb képet kapunk az összehasonlításához, ha a napi tápanyagigényt a testsúlyhoz viszonyítjuk.

- a) Számolja ki, hogy egy 1 éves 10 kg-os gyermek testtömegének hány százalékát kell elfogyasztania naponta fehérjéből!
- b) Számolja ki, hogy egy 20 éves 70 kg-os egyetemista testtömegének hány százalékát kell elfogyasztania naponta fehérjéből!

**Rövid válasz (2 pont)**

9. Mi lehet az oka, hogy egy 1 éves gyermek szervezete naponta ugyanannyi állati fehérjét igényel, mint egy 65 éves felnőtté?