

Výukový materiál v rámci projektu OPVK 1.5 Peníze středním školám

Řešení otázek z prezentace – test znalostí 2

A

1C 2A 3A 4C 5C 6A 7B 8B 9A 10C 11C 12B
13A 14A 15C 16B 17A 18C 19A 20C 21B 22A 23A 24B

B

Bílkoviny by měly tvořit **15%** denní dávky potravy.

Energetická hodnota živin je dána množstvím **tepla**, které se uvolní při jejich **spalování**.

Bazální metabolismus je energetická spotřeba člověka v klidu s vyloučením **vnějších** vlivů.

Cukry by měly tvořit **55 - 65%** celkové stravy.

Nejsnáze stravitelnou živinou je **cukr**.

Voda je hlavní **stavební** složkou tkání.

Sodík zajišťuje **osmotický** tlak mimobuněčných tekutin.

Vápník je nezbytný pro mineralizaci **kostí a zubů**.

Nejvíce jódu je v organismu vázáno na **štítnou žlázu**.

Železo je nezbytné pro vývoj **červených krvinek**.

C

1, 2, 3, 5, 8, 10.

D

- A1 Vitamín B12 je nutný pro správnou krevetvorbu..
- B2 Vitamín C se ničí varem.
- C3 Vitamín D se tvoří v kůži vlivem slunečního záření.
- D4 Vitamín K se tvoří činností bakterií v tlustém střevě.
- E5 Nedostatek vitamínu A může vyvolat poruchy vidění.
- F6 Svalové křeče může způsobit nedostatek vápníku.
- G7 Fosfor se hromadí v kostech..
- H8 Součástí hemoglobinu je železo.
- CH9 Zinek urychluje hojení ran.
- I10 Fluór snižuje kazivost zubů.