

# Żywnienie różnych grup ludności

## I Czy poniższe twierdzenia są zgodne z prawdą ?

1. Ludzie prowadzący siedzący tryb życia powinni spożywać potrawy lekko strawne.

P F

2. Chłopcy w wieku 16 – 20 lat mają wyższe zapotrzebowanie na energię ze wszystkich grup męskich .

P F

3. Dzieci przedszkolne powinny mieć pokryte zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze w 50 % w przedszkolu .

P F

4. Ludzie ciężko pracujący mają wyższe zapotrzebowanie na witaminę B1 niż lekko pracujący

P F

## II Do podanych nawiasów wpisz odpowiednie cyfry

### 1. Dobierz odpowiednią kaloryczność do posiłków

a. śniadanie I ( ) 1 . 840 kcal

b. śniadanie II ( ) 2. 280 kcal

c. obiad ( ) 3 . 700 kcal

d. kolacja ( ) 4. 1100 kcal

2. Dostosuj zapotrzebowanie na energię w ciągu dnia dla poszczególnych grup ludności :

a . mężczyźni bardzo ciężko pracujący ( ) 1 . 3200 kcal

b . kobiety karmiące ( ) 2 . 3400 kcal

c . kobiety ciężarne ( ) 3 . 4000 kcal

d . młodzież męska w wieku 16 – 20 lat ( ) 4 . 2800 kcal

3 . Dostosuj odpowiednie ilości posiłków do grupy ludności

a . dzieci przedszkolne ( ) 1. 5 – 6 posiłków

b . młodzież szkolna ( ) 2. 4 - 5 posiłków

c . dorośli pracujący lekko ( ) 3. 4 posiłki

d . mężczyźni pracujący bardzo ciężko ( ) 4 . 3 posiłki

4 . Dostosuj odpowiednie zalecenia dla ludzi starszych do ich zagrożeń chorobowych :

a . osteoporoza ( ) 1. spożywanie surowych warzyw i owoców ,  
pieczywo mieszane

b . miażdżyca ( ) 2 . dieta lekko strawna

c . zaparcia ( ) 3 . spożywanie tłuszczów bogatych w NNKT

d . złe trawienie i wchłanianie ( ) 4 . częste spożywanie mleka i przetworów  
mlecznych

## III Uzupełnij

1. Dlaczego w jadłospisie należy uwzględnić produkty sezonowe ?

.....  
.....

2. Dlaczego zestawienie potraw w poniższym obiedzie jest nieprawidłowe ?

zupa pomidorowa

pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym

kasza gryczana

sałatka z buraczków , surówka z czerwonej kapusty

kompot wiśniowy

.....  
.....  
3. Wymień 4 produkty , których spożycie jest ważne dla kobiety ciężarnej aby jej jadłospis obfitował w żelazo :

.....  
.....  
4. Uzupełnij jadłospis dla dzieci przedszkolnych w sezonie letnim

śniadanie I : zupa mleczna z ryżem

    bułka , szynka , masło , pomidor

    herbata rumiankowa

śniadanie II: drożdżówka z serem

    kakao , truskawki

obiad :

.....  
.....  
podwieczorek : kisiel mleczny z jagodami

kolacja :

.....  
.....  
5. Ułóż zestaw obiadowy w sezonie zimowym , aby miał jak najwyższą kaloryczność :

#### IV Wybierz prawidłową odpowiedź

1. W jadłospisie człowieka dorosłego uwzględnia się głównie białko:

a . zwierzęce

b . roślinne , bo jest tańsze

c . roślinne uzupełnione zwierzęcym

d . zwierzęce uzupełnione zwierzęcym

2. Która z grup żeńskich ma najwyższe zapotrzebowanie na energię ?

a . kobiety pracujące ciężko

b . kobiety ciężarne

c . kobiety karmiące

d . młodzież żeńska w wieku 13 – 15 lat

3. Która z podanych grup ludności ma najwyższe zapotrzebowanie na produkty zbożowe ?

a . chłopcy w wieku 13 – 15 lat

b . chłopcy w wieku 16 - 20 lat

c . mężczyźni lekko pracujący

d . mężczyźni ciężko pracujący

## *Odpowiedzi testu ŻYWIENIE RÓŻNYCH GRUP LUDNOŚCI*

*I 1 . prawda*

*2 . fałsz*

*3 . fałsz*

*4 . prawda*

*II 1 . a . 1    2 . a . 3    3 . a . 2    4 . a . 4*

*b . 2        b . 2        b . 3        b . 3*

*c . 4        c . 4        c . 4        c . 1*

*d . 3        d . 1        d . 1        d . 1*

*III Uzupełnianie*

*1 . są tańsze , łatwo dostępne , mają wysoką wartość odżywczą*

*2 . brak kontrastu barw*

*3 . wątroba , żółtka jaj , mięso , szpinak , sałata , nać pietruszki*

*4 . obiad np.: zupa pomidorowa*

*potrawka z kurczaka*

*marchewka z groszkiem*

*kompot malinowy*

*kolacja np.: bułka , masło , pasta z jaj , sałata , sok jabłkowy*

*5 . np.: zupa grochowa*

*kluski śląskie*

*gulasz wieprzowy*

*marchew duszona*

*kompot śliwkowy*

*IV 1 . c*

*2 . c*

*3 . d*