Tests ‘’Pārtikas uzturvielas”

1.Kādu uzturvielu visvairāk satur rieksti?

1. Ogļhidrātus
2. Minerālvielas
3. Taukvielas
4. Ūdeni

2.Kuros augļos un ogās ir visvairāk Cvitamīna?

1. Citronos
2. Upenēs
3. Plūmēs
4. Ābolos

3.Kuri produkti satur pilnvērtīgās olbaltumvielas?

1. Gaļa, zivs,olas, piens
2. Gaļa, piens,saknes, pupiņas
3. Zivis, prosa,olas, rieksti
4. Olas, zirņi, kukurūza, sojas pupiņas

4.Kā iegūst skābo krējumu?

1. Vārot rūgušpienu 100°C desmit minūtes
2. Karsējot saldo krējumu kopā ar pārtikas skābi
3. Saraudzējot saldo krējumu ar īpašām baktērijām
4. Saraudzējot pilnpienu ar īpašām baktērijām.

5.Kuras olas sastāvdaļa visvairāk satur holesterīnu?

1. Olas baltums
2. Čaumala
3. Olas dzeltenums
4. Plēvīte zem čaulas

6.Kura no uzturvielām liecina, par produkta bojāšanos, ja produkts kļuvis rūgts un izmainījis krāsu?

1. Olbaltumvielas
2. Ogļhidrāti
3. Tauki
4. Minerālvielas

7.Kādu vielu visvairāk satur medus?

1. Krāsvielas
2. Olbaltumvielas
3. Ogļhidrāti
4. Šķiedrvielas

8.Kuriem dārzeņiem piemīt pretmikrobu iedarbība?

1. Ķirbjiem, kabačiem, tomātiem, rutkiem
2. Rutkiem, ķiplokiem, sīpoliem, mārrutkiem
3. Rabarberiem,zirņiem, pupiņām, sīpoliem
4. Kartupeļiem, kāpostiem, bietēm, rutkiem.

9.Kura ir galvenā izejviela nogatavinātā siera ražošanā?

1. Skābpiena siers
2. Piens
3. Biezpiens
4. Salds krējums

10.Kurš no nosauktajiem produktiem satur vismazāk taukvielu?

1. Biezpiens
2. Olīvas
3. Rieksti
4. Vājpiens

11.Kas ir fitoncīdi?

1. Vielas, kas piešķir produktiem aromātu
2. Vielas, kas iznīcina mikroorganismus
3. Neorganiskas vielas
4. Vielas ar sīvu garšu

12.Kura no nosauktajām vielām ir piena cukurs?

1. Fruktoze
2. Maltoze
3. Laktoze
4. Saharoze

13.Kuri produkti satur visvairāk jodu?

1. Gaļa un gaļas produkti
2. Jūras zivis un jūras produkti
3. Olas un olu produkti
4. Piens, piena produkti

14.Kādas slimības izraisa C vitamīna trūkums organismā?

1. Dizentēriju
2. Difteriju
3. Cingu
4. Sifilisu

15.Apstipriniet vai noliedziet apgalvojumu.(3 punkti)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Apgalvojums | Jā | Nē |
| 1. Dienā pieaugušam cilvēkam vajadzētu uzņemt ne vairāk kā 300 g dārzeņu |  |  |
| 1. Lapu dārzeņi satur apmēram 90% ūdens |  |  |
| 1. Kartupeļi satur apmēram 20 % cietes |  |  |
| 1. Antioksidanti ļoti daudz ir sarkanajā gaļā |  |  |
| 1. Galviņkāpostos ir 15 reizes vairāk karotīna nekā rožkāpostos(briseles) kāpostos |  |  |
| 1. https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSCZ79aNdV70GAQV5J4x9FC0bI9ot3AK74zV0ek8kkHgMeD2IglXAVai šie dārzeņi ir ziedkāposti? |  |  |
| 1. Ķiplokiem salīdzinājumā ar pārejiem dārzeņiem ir mazāka enerģētiskā vērtība |  |  |

16.Lūdzu, sniedziet atbildes par dotajiem augļiem (4 punkti)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Produkta attēls | Produkta nosaukums | Raksturojums |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

17. Lūdzu, sniedziet atbildes par dotajiem produktiem(4 punkti)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Produkta attēls | Nosaukums | Raksturojums |
|  |  |  |
|  |  |  |
| http://albums.receptes.lv/pictures/wiki/large/bba900de7c15a1092dee6ca6e06d6e3ade18806c.jpg |  |  |
| http://www.pareizs-uzturs.com/upload_pic/pukkap.jpg |  |  |

**Vērtēšanas tabula**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Procenti | 100-96% | 95-91% | 90-86% | 85-81% | 80-76% | 75-70% | 69-52% | 51-35% | 34-18% | 17-2% |
| Punkti | 25-24 | 24-22 | 21-19 | 18-16 | 15-13 | 12-10 | 9-7 | 7-5 | 4-2 | 1-0 |
| Balles | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |