Pārbaudes darbs par uztura veidiem.

1.Cik daudz enerģijas nepieciešamas šādām cilvēku grupām?(Max punktu skaits 3)

a)garīga darba darītāji,

b)vidēji smaga darba darītājiem,

c)smaga darba darītājiem.

2.Kas ir pamatvielmaiņa?

3.Kādi pārtikas produkti un no tiem sagatavotie ēdieni nepieciešami senioriem?

4.Kādus pārtikas produktus savā uzturā lieto: (max punktu skaits 3)

a)ovoveģetārieši,

b)laktoveģetārieši,

c)vegāni.

5.Kādas priekšrocības un trūkumi ir raksturīgi veģetārā uztura piekritējiem?Miniet vismaz no katra pa trīs faktoriem. (max punktu skaits 3)

6.Kāds ēdināšanas režīms un cik bieži ir paredzēts sportistiem?

7.Kāda, jūsusprāt, būtu vienas dienas ēdienkarte jaunietim vecumā no 12-18 gadiem?

Vērtēšana

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 12 | 11 | 10-9 | 8-7 | 6-5 | 4 | 3 | 2 | 1 |