

Imię i Nazwisko

Data

Klasa

## KARTA PRACY

**TEMAT: BIAŁKA, TŁUSZCZE I WĘGLOWODANY – ĆWICZENIE PODSUMOWUJĄCE**
**Podręcznik:** *Organizowanie żywienia i usług gastronomicznych. Część 1. Zasady żywienia.*, rozdz. 2

**Zadanie 1.**

Wskaż poprawne odpowiedzi.

Aminokwasy to podstawowy element budulcowy

- A.**węglowodanów.
  - B.**białek.
  - C.**tłuszczów.
- b)** Składniki, które budują tkanki, regulują pracę enzymów, są elementem buforującym to
- A.**węglowodany.
  - B.**tłuszcze.
  - C.**białka.
- c)** Monosacharydy, oligosacharydy i polisacharydy to związki z grupy
- A.**białek.
  - B.**tłuszczów.
  - C.**węglowodanów.
- d)** Błonnik – inaczej włókno pokarmowe – to
- A.**składnik substancji roślinnych, występuje w postaci włókien i jest trawiony w organizmie.
  - B.**substancja roślinna odpowiedzialna za pracę różnych układów w organizmie.
  - C.**mieszanka związków polisacharydowych, które są nieprzyswajalne i pełnią funkcję regulującą.
- e)** Wskaż funkcje tłuszczów.
- A.**Dostarczają energii, regulują poziom HDL i LDL we krwi.
  - B.**Dostarczają energii, są nośnikami witamin A, D, E, K.
  - C.**Dostarczają energii, budują tkankę podskórną.
- f)** Do tłuszczów roślinnych zalicza się:
- A.**oliwę, olej, masło kakaowe i margarynę.
  - B.**masło, olej, łój, oliwę.
  - C.**tran, margarynę, masło, smalec.
- g)** Wskaż źródła białek.
- A.**Warzywa strączkowe, jaja, mięso, ryby.
  - B.**Kasze, zboża, owoce, nabiał.
  - C.**Warzywa zielone, mąka, drób, ryby.

**AUTORZY:** Joanna Duda, Sebastian Krzywda

h) Wskaż źródła tłuszczów.

A. Orzechy, sery żółte, wieprzowina, karp.

B. Łosoś, tran, soja, jogurty.

C. Tran, smalec, masło, owoce.

i) Wskaż źródła węglowodanów.

A. Miód, rośliny okopowe, warzywa, ryby.

B. Płatki zbożowe, płatki kukurydziane, wołowina, ziarna zbóż.

C. Ziemniaki, warzywa, owoce, pieczywo cukiernicze.

**Zadanie 2.**

Dopasuj nazwy białek do konkretnej grupy - uzupełnij tabelę: glikoproteidy, albuminy, prolaminy, fosfoproteidy, lipoproteidy, globuliny, protaminy, nukleoproteidy, skleroproteiny, gluteliny, chromoproteidy, histony.

Białka proste – inna nazwa – .....	Białka złożone – inna nazwa – .....

**Zadanie 3.**

Zdefiniuj następujące pojęcia: NNKT, cholesterol HDL, cholesterol LDL, trójglicerydy, fosfolipidy i glikolipidy.

**Zadanie 4.**

W podanym zbiorze podkreśl jedną kreską węglowodany proste, dwoma kreskami dwucukry, a trzema polisacharydy.

maltoza, glukoza , sacharoza, błonnik, fruktoza, galaktoza, hemicelulozy, celuloza, laktoza, skrobia, glikogen, mannoza, pektyny

**Zadanie 5.**

Wyjaśnij znaczenie pojęć: hipoglikemia, hiperglikemia i indeks glikemiczny.