

AZ ÉTELTŐL A TÁPANYAGIG: A TÁPLÁLKOZÁS

46. Mi a kedvenc ételed?

A: _____

- Írd le, hogy az elkészítéséhez milyen élelmiszerek szükségesek!

B: _____

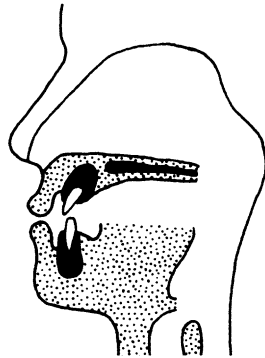
- Milyen tápanyagok vannak ebben az ételben?

C: _____

47. Húzd át azt az állítást, amelyik nem igaz a szájüreggel kapcsolatban!

a) fogak vannak benne, b) a nyál kezdi meg a fehérjék lebontását, c) a nyál több anyagból áll, d) a keményítőt a nyál kezdi el bontani, e) a száj nyálkahártyája elszarusodik, f) a nyálat teljes egészében a nyálkahártya termeli, g) a falatot a nyál teszi síkossá, h) a nyelv mozgatja a falatot

48. Rajzold be a fej hosszmetzeti rajzába, hogy nyeléskor miként áll a nyelv, a lágyszájpadlás és a gégefedő!



49. Kösd össze az állításokat a megfelelő szervvel!

a bele ömlő váladék keményítőt emészt

a nyelőcsőből jut bele a táplálék

benne fehérjeemésztés folyik

nyálmirigyek nyílnak bele

emésztés folyik benne

nyálkahártyája redőzött

a tápcsatorna első része

a rekeszizom alatt található

felszínét nyálkahártya borítja

benne a táplálék akaratunktól függően mozog

szájüreg

gyomor

50. Hasonlítsd össze a nyálat és a hasnyálat! A következő állítások közül húzd alá egyenes vonallal azokat, amelyek a nyálra, és hullámossal azokat, amelyek a hasnyálra vonatkoznak! Amelyik, állítás mindkettőre igaz, azt keretezd be! Egy állítást nem tudsz aláhúzni. Ez mire vonatkozik?

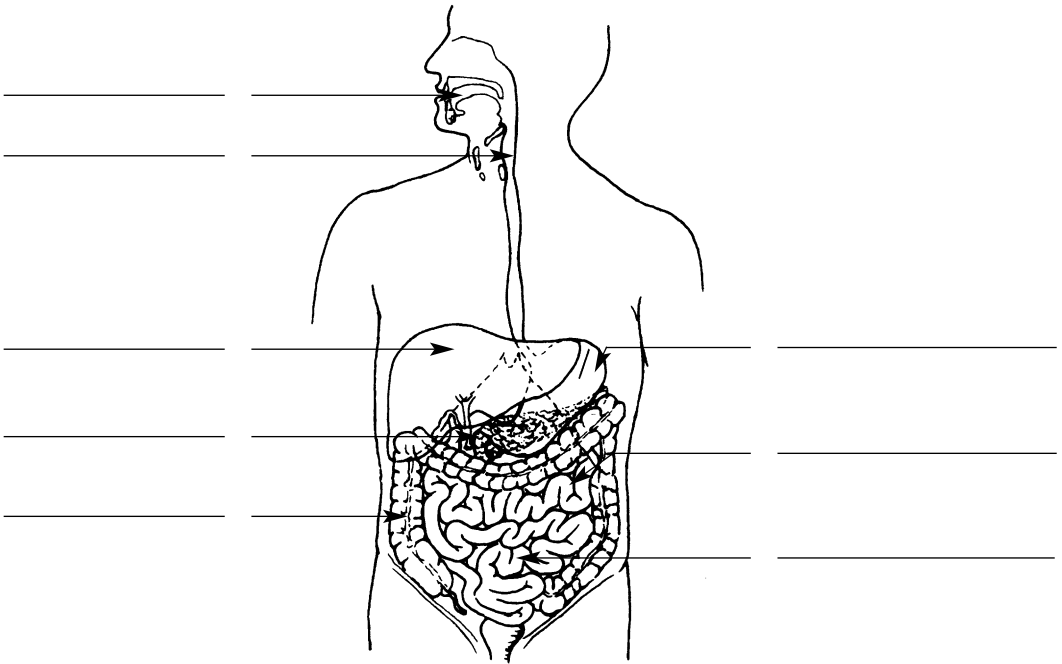
a) emésztőnedv, b) csak szénhidrátokat bont, c) fehérjét is bont, d) a szájüregbe ömlik, e) többféle anyag van benne, f) csak fehérjét bont, g) zsírbontó anyagot is tartalmaz, h) a vékonybélbe ömlik, i) mirigyben termelődik, j) csúszóssá teszi a falatot

- A harmadik emésztőnedv neve: _____

51. Sorold fel a máj működéseit!

- a) _____
- b) _____
- c) _____
- d) _____

52. Írd a betűket a rajz megfelelő helyére!



a) nyelvcső, b) kezdeti szakasza a vakbél, c) a béltartalom széklétté formálódik benne, d) itt kezdődik meg a keményítő emésztése, e) belőle főleg a víz szívódik fel, f) vastagbél, g) a bélnedvet termeli, h) szájüreg, i) csak a fehérje emésztdődik benne, j) ide ömlik a máj váladéka, k) hasnyálmirigy, l) gyomor, m) üregébe bélbolyhok nyúlnak, n) vékonybél, o) máj, p) itt szívódnak fel a tápanyagok, r) részt vesz minden felszívódott anyag átalakításában, s) itt formálódik a falat, t) váladéka befejezi az emésztést, u) váladéka a vért apró cseppekre osztatja

53. Mi az alapenergia-szükséglet? Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- A) A munkához szükséges energia.
- B) A legfontosabb táplálékok felvételéhez szükséges energia.
- C) A legkisebb energiaigényű anyagfelvétel és anyagleadás.
- D) A pihenő szervezet működéséhez szükséges energia.
- E) A táplálék megszerzéséhez szükséges energia.

54. A napirended és a tankönyv táblázata alapján számold ki, hogy mennyi energiára van szükséged naponta!

55. Húzd át azokat a tagmondatokat vagy kötőszavakat, amelyek az alábbi mondatokban nem igazak!

- A) A vízben oldódó vitaminokat naponta kell fogyasztani, MERT a zsírban oldódó vitaminokat raktározni tudja a szervezetünk.
- B) Napi 100 g fehérje fogyasztása elegendő, MERT a szénhidrátból is elegendő 100 g.
- C) A vitaminok kis mennyiségben szükségesek az anyagátalakítási folyamatokhoz, MERT a vitaminok viszonylag kis molekulájú szerves vegyületek.
- D) A máj zsírbontó anyagot termel, MERT az epe a zsírt apró cseppekké alakítja.
- E) A vékonybélben szívódnak fel a megemésztett tápanyagok, MERT a vékonybélben befejeződnek az emésztési folyamatok.
- F) A gyomor és vékonybél nyálkahártyájában mirigyek vannak, MERT a táplálék kémiai bontásához emésztőnedvek szükségesek.
- G) Csak a vékonybélben történik felszívás, MERT csak a vékonybélben vannak fe-lületnagyobbító bélbolyhok.
- H) A féregnyúlvány a vastagbél leszálló szakaszának végén található, MERT a vastagbél úgy működik, mint a torokmandulák.

56. A tankönyvi táblázatok segítségével állapítsd meg, hogy a tegnapi étkezésedben mennyi volt az egyes tápanyagokból, és milyen vitaminok voltak benne!

- Tápanyagok: _____

- Vitaminok: _____

57. Sorold fel a tápcsatorna leggyakoribb ártalmait, betegségeit! Írd mellé, hogy mi okozhatja és hogyan előzhető meg!

Betegség	Kiváltó ok	Megelőzés

58. Mi történik, ha a szervezetünk nem jut elegendő fehérjéhez és vitaminhoz?

- Karikázd be a helyes válasz betűjelét!
- A) Elhízunk.
B) Lefogyunk.
C) Kiürülnek a tápanyagraktárok.
D) Zavar támad szervezetünk működésében.
E) A szénhidrátok és a zsírok emésztése leáll.

59. Mire kell már most ügyelned, hogy megelőzd táplálkozási szervrendszered betegségeit?
