

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

ŻYWIENIE

Nutrition



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2020 r.

Zaliczono wykonanie próby:

Dnia,..... podpis.....

Sprawność przyznano rozkazem:.....

Dnia,..... podpis.....

ŻYWIENIE

Nutrition



Sprawność zdobywana przez:

.....

Opracowanie: KZS, 2020 r.

Wymagania próby na sprawność

1. Narysuj i objaśnij piramidę żywienia oraz talerz zdrowego odżywiania. Wymień dzienną liczbę porcji wymaganych dla każdej z grupy pokarmów. Powiedz, dlaczego stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety jest ważne.

Zaliczono: data, podpis

2. Wyjaśnij różnice między dietami:
 - a. lakto-owo-wegetariańska,
 - b. owo-wegetariańska,
 - c. wegańską.

Zaliczono: data, podpis

3. Zaplanuj menu na dwa dni dla prawidłowo zbilansowanej diety lakto-owo-wegetariańskiej przy użyciu talerza zdrowego odżywiania.

Zaliczono: data, podpis

4. Odpowiedz na pytanie, jak naukowo nazywa się witaminy: B1 i B2.

Zaliczono: data, podpis

5. Wymień co najmniej trzy naturalne źródła następujących składników odżywczych:
 - a. witamina C,
 - b. witamina A,
 - c. witamina B1,
 - d. witamina B2,
 - e. żelazo,
 - f. wapń.

Zaliczono: data, podpis

6. Uzasadnij, dlaczego ważne jest picie dużej ilości wody każdego dnia oraz ile wody powinieneś pić codziennie.

Zaliczono: data, podpis

7. Wymień trzy powszechne choroby, którym można zapobiegać lub kontrolować je, stosując odpowiednią dietę.

Zaliczono: data, podpis

8. Omów, czym różni się mąka biała od mąki z pełnego przemiału oraz która z nich ma większą wartość odżywczą.

Zaliczono: data, podpis

9. Powiedz, co oznacza termin Referencyjna Wartość Spożycia – RWS.

Zaliczono: data, podpis

10. Wyjaśnij, dlaczego ważne jest, aby nie przyjmować/spożywać nadmiernych ilości niektórych witamin i minerałów.

Zaliczono: data, podpis

Wymagania próby na sprawność

1. Narysuj i objaśnij piramidę żywienia oraz talerz zdrowego odżywiania. Wymień dzienną liczbę porcji wymaganych dla każdej z grupy pokarmów. Powiedz, dlaczego stosowanie odpowiednio zbilansowanej diety jest ważne.

Zaliczono: data, podpis

2. Wyjaśnij różnice między dietami:
 - a. lakto-owo-wegetariańska,
 - b. owo-wegetariańska,
 - c. wegańską.

Zaliczono: data, podpis

3. Zaplanuj menu na dwa dni dla prawidłowo zbilansowanej diety lakto-owo-wegetariańskiej przy użyciu talerza zdrowego odżywiania.

Zaliczono: data, podpis

4. Odpowiedz na pytanie, jak naukowo nazywa się witaminy: B1 i B2.

Zaliczono: data, podpis

5. Wymień co najmniej trzy naturalne źródła następujących składników odżywczych:
 - a. witamina C,
 - b. witamina A,
 - c. witamina B1,
 - d. witamina B2,
 - e. żelazo,
 - f. wapń.

Zaliczono: data, podpis

6. Uzasadnij, dlaczego ważne jest picie dużej ilości wody każdego dnia oraz ile wody powinieneś pić codziennie.

Zaliczono: data, podpis

7. Wymień trzy powszechne choroby, którym można zapobiegać lub kontrolować je, stosując odpowiednią dietę.

Zaliczono: data, podpis

8. Omów, czym różni się mąka biała od mąki z pełnego przemiału oraz która z nich ma większą wartość odżywczą.

Zaliczono: data, podpis

9. Powiedz, co oznacza termin Referencyjna Wartość Spożycia – RWS.

Zaliczono: data, podpis

10. Wyjaśnij, dlaczego ważne jest, aby nie przyjmować/spożywać nadmiernych ilości niektórych witamin i minerałów.

Zaliczono: data, podpis