

Biochimie

Fișă de lucru - Biochimia produselor alimentare

1. Alegeți răspunsul corect :
 - a) Apa se găsește în organismul uman în proporție de 2-5% / 70- 75% .
 - b) În fructe apa este în proporție de 75- 90% / 87% .
 - c) Raportul optim Ca: P este 1: 3 / 1:8 .
 - d) Glicogenul este glucidă / lipidă și se găsește în ficat / cereale .
 - e) Necesarul zilnic de 100 -150g este de proteine / glucide.
 - f) 300 -500 g reprezintă necesarul zilnic de vitamine / glucide.
 - g) Enzimele sunt principii alimentare cu rol plastic / catalitic.
 - h) În grăsimile animale solide există acizi grași saturați / nesaturați .
2. Completați punctele corespunzător afirmațiilor :
 - a) Grupa alimentelor cu % mare de Ca ,P ,Fe conține
 - b) Iodul se găsește înși este important în funcționarea.....
 - c) Elementele toxice pentru organism sunt.....
 - d) Vitamina A se găsește în cantități mari în
 - e) Vitamina C se numește șiși se găsește în % mare în
 - f) Inocuitatea este.....
 - g) Antinutritivele sunt
 - h) Prncipiile plastice au rol deși sunt.....
3. Asociați corect cifrele și numerele din cele 3 coloane :

a) Alune	1). 80-85 %	A. Lipide
b) Unt	2.) 50 %	B. Proteine
c) Slănină	3) 20%	C. Glucide
d) Pâine	4) 70 -75 %	D. Vitamine
e) Legume uscate	5). 50-60 %	E. Acizi
f) Smântână	6). 0,5-2,5%	
g) Zahăr	7). 40-60%	
h) Paste făinoase	8). 70%	
	9). 99 ,5 %	
	10). 4%	
4. Folosind fișa cu rația alimentară și tabelele de valori pentru diverse principii alimentare faceți un calcul de calorii zilnice pornind de la necesarul zilnic de calorii de 2400 -3800 kcal și adaptând pentru alimentele consumate de voi zilnic .
De exemplu :
 - a) La un mic dejun cu pâine ,lactate ,dulceață ,etc calculați în funcție de consumul propriu .
 - b) La un prânz cu : pâine carne ,cartofi ,legume ,etc
 - c) Pentru o cină cu lactate sau fructe .

Faceți comparații între aportul caloric de la o masă și alte alimente consumate în alte zile sau cu alte ocazii.