

Vārds

uzvārds

klase

datums

GREMOŠANA

2. variants

1. uzdevums (4 punkti)

Pieraksti pie katra jēdziena ciparu, ar kuru apzīmēts tā skaidrojums!

Ogļhidrāti	
Olbaltumvielas	
Minerālvielas	
Enzīmi (fermenti)	

1. Uzturvielu grupa, kurā ietilpst sviests un augu eļļa.
2. Galvenā uztura sastāvdaļa, kuru bagātīgi satur maize un kartupeļi.
3. Gaļā, zivīs un olās sastopama uzturviela.
4. Vielas, kas paātrina bioķīmiskās reakcijas organismā
5. Uztura sastāvdaļa, kurā ietilpst kalcijs, dzelzs, nātrijs.

2. uzdevums (7 punkti)

Aplūko cilvēka gremošanas orgānu sistēmu!



- Ar bultiņām norādi barības vielu ceļu caur zarnām!
- Ar bultiņām norādi gremošanas orgānus, kuri izdala sekretus, bet nesaskaras ar uzņemto barību!
- Iekrāso citā krāsā to gremošanas sistēmas daļu, kurā notiek ogļhidrātu uzsūkšana, un uzraksti tā nosaukumu!
- Apvelc to gremošanas orgānu, kura funkciju traucējumu dēļ cilvēki slimo ar hepatītu jeb dzeltenu kaiti!

3. uzdevums (4 punkti)

Izlasi tekstu!

1. janvārī slaidā 9. klases skolniece Raela nolēma mainīt ēšanas paradumus. Brokastīs meitene izdzēra krūzi karstas tējas bez cukura. Līdz pusdienām meitene slidoja kopā ar draudzenēm. Pusdienās Raela apēda burkānu un devās pie draudzenes iestudēt deju skolas pasākumam. Mājupceļā Raela iegādājās divus apelsīnus, kurus nepacietīgi notiesāja pārpildītajā autobusā – tik ļoti izsalkusi meitene jutās!

- a) Kādu sabalansēta uztura pamatprasību neievēroja Raela?

.....

- b) Ar kādiem parazitiskajiem tārpiem dienas gaitā riskēja invadēties Raela? Kurā situācijā?

.....

.....

- c) Nosauc vienu „tradīciju”, kuru tu varētu mainīt savos ēšanas paradumos, lai mazinātu risku saslimt ar gremošanas orgānu sistēmas slimībām!

.....

.....

4. uzdevums (6 punkti)

Izpēti uz „Tomātu-kartupeļu” čipsu iesaiņojuma atrodamo informāciju!

Tomātu-kartupeļu čipsi	
1 iesaiņojums	198g
Ražots Polijā	
Uzturvērtība pirms atvēršanas	
Kilokalorijas kopā	996
Kalorijas no taukiem	670
% no diennaktī vajadzīgā daudzuma	
Tauki	102 g 99%
Piesātinātie tauki	16g 80%
Na	1485mg 62%
Ogļhidrāti	67 g 35%
Olbaltumvielas	15g
Vitamins A	115%
Vitamins C	42%
Ca	10%
Fe	21%
Diennaktī nepieciešamais daudzums ir rēķināts no 2000 kcal. Jums nepieciešamais daudzums var atšķirties.	
© www.NutritionData.com	

Kuru uzturvielu dotie čipsi satur visvairāk?

Kuru uzturvielu šis produkts satur vismazāk?

Kura vitamīna šajā produktā ir visvairāk?

Pamato, kāpēc kartupeļu čipsus tu neieteiktu kā pilnvērtīgu A vitamīna avotu uzturā!

Pamato, vai visiem cilvēkiem diennaktī pietiek ar enerģijas daudzumu, kas rodas no 2000 kcal!

Kāda pircējam svarīga un pārtikas produktiem obligāta informācija trūkst šajā informatīvajā materiālā?

5. uzdevums (6 punkti)

Izlasi tekstu un atbildi uz jautājumiem!

Zane veica pētījumu bioloģijā. Trīs glāzēs meitene savāca vienādu siekalu daudzumu, pievienoja nelielu daudzumu cietes un mainīja temperatūras apstākļus. Tad katrā glāzē iepilināja 1 pilieni joda spirta šķīduma un iegūtos rezultātus apkopoja tabulā.

Glāzes nr.	Ekspimenta apstākļi	Šķīduma krāsa pēc joda piepilināšanas
1.	levieto traukā ar ledu uz 20 minūtēm	Zils
2.	Silda plaukstās 20 minūtes	Bezkrāsains
3.	Uzvāra uz sveces liesmas	Zils

a) Formulē pētāmo problēmu Zanes eksperimentā!

b) Formulē pieņēmumu, kuru apstiprina iegūtie dati!

c) Uzraksti datu reģistrēšanas tabulas nosaukumu!