**2. b prehrana**

**zdenka.tonejc@sgtsr.si**

**Pošiljam vam rešitve preverjanja znanja o mesu.**

**SADJE IN VRTNINE – utrjevanje snovi**

**Rešeno fotografirate in mi pošljete. Obvezno Jan in Nejc.**

**Lp, Zdenka Tonejc**

Preverjanje znanja

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| do 11 točk = nzd. | 15 – 18 točk = db. | 22 - 24 točk = odl. |
| 12 – 14 točk = zd. | 19 - 21 točk = pd. |  |

1. Obkroži pravilen odgovor!

Katera vrsta mesa vsebuje največ mioglobina?

C divjačinsko meso

Katera riba spada med modre ribe?

A papalina

Katera riba spada med hrustančnice?

B morski pes

Katera od trditev, ki se nanašajo na hranilno vrednost rib, NI pravilna?

B Meso sladkovodnih rib vsebujejo veliko joda.

Kateri od načinov se NE uporablja za konzerviranje rib?

C razsoljevanje

Katera trditev v zvezi s perutninskim mesom NI pravilna?

A Vsebuje manj beljakovin kot meso klavne živine.

Kateri opis lastnosti mesa je pravilen?

B Meso kopitarjev vsebuje veliko železa.

Skupaj 7 točk

2. Vsebnost beljakovin v presnem mesu je 21 %. Koliko gramov beljakovin vsebuje 180 gramov presnega mesa?

100 g----------21g B

180 g---------- X

X = 37, 8 g

1t.

3. Ugotovi, iz katere vrste mesa so naštete jedi .

|  |  |
| --- | --- |
| ime jedi | vrsta mesa |
| mrežna pečenka | svinjina |
| tournedos Rossini | govedina |
| bakalca | ovčetina ( koštrun) |
| bržola v burgundski omaki | govedina |
| golaž Szekely | svinjina |
| brodet | ribe, sipe, ….. |
| tržiška bržola | ovčetina ( koštrun) |
| ljubljanska obara | piščanec |
| stek po holsteinsko | teletina |
| kijevska zarebrnica | piščanec |
| ramstek na žaru | govedina |
| ljubljanski zrezek | teletina |

6 t.

4. Ugotovi, kateri vrsti mesa ustrezajo napisane značilnosti!

Je perutnina, ki ima mastno in temno meso. raca, gos

Večja količina glikogena daje mesu sladkoben okus. konjsko meso

Posebnost razseka mesa je dvojna zarebrnica. ovčetina

Varovalni vpliv pripisujejo omega-3 maščobnim kislinam. morske ribe – morske mastne

Je perutnina, ki ima pusto in temno meso. Noj

5 t.

5. Napiši 3 primere naštetih vodnih živali!

|  |  |
| --- | --- |
| glavonožci | sipa, ligenj, hobotnica … |
| sladkovodne ribe | krap, som, lipan, postrv … |
| školjke | klapavica, ostriga, pokrovača … |
| morski raki | jastog, kozice, škampi … |

4 t.

6. Kako se imenuje del ovčetine na sliki?

 dvojna zarebrnica



 **UTRJEVANJE SNOVI**

1. **Obkroži črko pred pravilnim odgovorom.**

**Katere hranilne snovi dajejo orehom visoko energijsko vrednost?**

 A škrob

 B maščobe

 C minerali

 D vitamini

**Kako imenujemo barvilo v korenju?**

 A karoten

 B klorofil

 C antociani

 D flavonoidi

**Katera od naštetih vrtnin ima največ C vitamina?**

 A korenje

 B rdeča pesa

 C endivja

 D petršilj

**Katero našteto sadje je lupinasto?**

 A kostanj

 B višnje

 C jabolka

 D banane

**Hranilna vrednost oreha je:**

 A 82% vode, 17% sladkorjev, vitamina C in A, minerala Na in K

 B 2,7% maščob, 2% beljakovin, 36,6% ogljikovih hidratov

 C 60% maščob, 18% beljakovin, vitamine A, C, E in B komp.

 D 24% beljakovin, 36% ogljikovih hidratov, do 18% maščob

**Kakšen pomen imajo vlaknine v sadju?**

 A organizmu dajejo potrebno vodo

 B omogočajo delovanje prebavil

 C povečajo vsrkavanje maščob

 D pripomorejo k občutku lakote

**Katera od naštetih vrtnin vsebuje največ železa?**

 A cvetača

 B motovilec

 C redkev

 D korenje

**Katero izmed naštetih vrst sadja uvrščamo med agrume?**

 A rožiči

 B tajberi

 C limeta

 D mango

**Zaradi katerih hranilnih snovi so vrtne jagode zelo cenjene v zdravi prehrani?**

 A plodovi vsebujejo veliko vitamina C

 B plodovi vsebujejo veliko natrija

 C plodovi vsebujejo veliko pektina

 D plodovi vsebujejo veliko taninov

**Veliko pektinskih snovi vsebuje:**

 A marelica

 B jagode

 C nezrelo jabolko

 D hruška

**S katerim načinom skladiščenja najbolj upočasnimo dihanje sadja?**

 A znižano temperaturo, znižano vlago in povečanjem kisika

 B znižano temperaturo, povečano vlago in povečanjem kisika

 C zmanjšanjem kisika in povečanjem ogljikovega dioksida

 D znižano temperaturo, in zmanjšanjem ogljikovega dioksida

1. **Naštete vrtnine razvrsti po uporabnosti rastlinskih delov in k vsaki skupini dodaj še eno vrtnino.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SKUPINE VRTNIN**  |  **VRTNINE** | **PRIPIŠI POLJUBNO VRTNINO** |
| Primer: plodovke | **paradižnik** | paprika |
|  | **korenje** |  |
|  | **por** |  |
|  | **beluši** |  |
|  | **leča** |  |

1. **Imenuj 4 sorte solate.**
2. **Imenuj 4 sorte jabolk.**
3. **Imenuj 3 sorte krompirja.**