

1. 1 gram lipidu poskytuje organizmu:

- a) 14 kJ energie
- b) 20 kJ energie
- c) 39 kJ energie
- d) 4,1 kcal energie

2. Laktóza je ?

- a) monosacharid
- b) polysacharid
- c) derivát sacharózy
- d) disacharid

3. Denní potřeba vitamínu C je asi?

- a) 0,08g -0,1 g
- b) 10 g
- c) 0,5 g
- d) 1 mg

4. Doporučený denní příjem kuchyňské soli je pro dospělého člověka přibližně?

- a) 15 g
- b) 5 g
- c) 2,5 g
- d) 20 g

5. Cholesterol?

- a) je důležitý pro trávení sacharidů
- b) je důležitý pro tvorbu žlučových kyselin
- c) je pouze škodlivý
- d) při trávení tuků nehraje roli

6. Nejobtímnější zastoupení jednotlivých aminokyselin v proteinu (pro potřeby člověka) má?

- a) tvaroh
- b) kolagen
- c) hrách
- d) ovoce

7. Šunka je (nejvyšší jakosti)?

- a) pochutina
- b) nápoj
- c) potravina
- d) lahůdka

8. Centrum žízně je?

- a) v prodloužené míše
- b) v hypotalamu
- c) v mozku není
- d) v hypofýze

9. Největší část tuků je trávena?

- a) v dutině ústní
- b) v žaludku
- c) v tlustém střevě
- d) v tenkém střevě

10. Termín HDL označuje?

- a) lipoproteiny s vysokou hustotou transportující cholesterol
- b) cholesterol usazený ve stěnách cév
- c) glykemický index
- d) index určující obezitu

11. Esenciální aminokyseliny jsou?

- a) ty co organismus dokáže vyrobit
- b) ty co organismus nutně musí přijmout ve stravě
- c) jsou to produkty látkové výměny člověka
- c) nejsou pro člověka důležité

12. Tuky jsou?

- a) estery aminokyselin a karotenu
- b) estery mastných kyselin a karotenu
- c) estery mastných kyselin a glycerolu
- d) estery aminokyselin a glycerolu

13. V případě vitamínu B12:

- a) nedostatek může způsobit anémii
- b) nedostatek se na činnosti organismu neprojeví
- c) nedostatek způsobuje rachitis
- d) nedostatekem netrpí vegani

14. Projevy hypervitaminózy a hypovitaminózy u vitamínu K?

15. Jaký je rozdíl mezi diabetem I a II typu?

16. Co je laktózová intolerance?

17. Co označuje termín „neslaná šetřící dieta“ a v jakých případech se ordinuje?

18. Kdo je nutriční terapeut?

19. Uveďte pět zásad pro sestavování jídelníčku?

20. Příklad: Klient má denní vypočtený příjem energie 5 600 kJ. Kolik gramů sacharidů může přibližně sníst za celý den?