

Soroljon fel 2 egészséges eljárást:

.....
.....

Soroljon fel 2 kevésbé egészséges eljárást:

.....
.....

2. feladat

14 pont

Milyen vitaminok kellenek a szervezet helyes működéséhez?

- A – A-vitamin
- B – B-vitamin csoport / B-komplex
- C – C-vitamin
- D – D-vitamin
- E – mindegyik
- F – egyik sem

1. A szervezet számára nélkülözhetetlen szerves vegyület.
2. Esszenciális aminosavakból épül fel.
3. A vörösvértestek festékanyagának (hemoglobin) képződéséhez nélkülözhetetlen.
4. Az ókori Egyiptomban ökör májának fogyasztását rendelték el, ha az illető félhomályban feltűnően gyengébben látott.
5. A vitamin H-donor a sejtek biokémiai folyamatában, de kollagén fehérje előállításánál is nélkülözhetetlen, csökkenti a koleszterinszintet.
6. Mindig a bőrben keletkezik előanyagából a Nap UV sugárzásának hatására.
7. Régen sok hajós „hagyta” tengeren a fogát a hosszú hajózás alatt kialakult hiánya miatt.
8. A várandós kismamáknak szükséges, mivel az embrió gerincének (velőcsőzáródás) kialakulásáért felel.
9. Csukamájolajról állapították meg elsők között, hogy gyógyítja az angolkórt.
10. Dohányosok szervezetében akár 40%-kal kevesebb van belőle, ezért számukra ajánlott napi 1000 mg bevétele belőle.
11. Hiánytünetek kialakulására számíthatnak a szigorú vegetáriánusok és a hagyományos csadort viselő muszlim hölgyek.
12. Holland katonaoorvos ismerte fel, hogy az udvaron csipegető tyúkok a beriberi betegségből pár nap alatt felgyógyultak, ha hántolatlan rizst kaptak hántolt helyett.
13. Dél-Amerikában a tortilla készítésénél meszes vizet használnak, így kioldanak egy olyan anyagot, amely miatt nem lép fel hasmenéssel, demenciával és bőrgyulladással járó tünetegyüttes.
14. Az ember, a főemlősök és a tengerimalac ellentétben az állatok többségével nem tudja előállítani az 1930-as években felfedezett és a kezdetben hexauronsavnak nevezett vegyületet.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.

3. feladat

10 pont

Allergia – táplálékintoleranciák

Karikázza be a helyes válaszokat! Egy feladatban több helyes válasz is lehet! Csak abban az esetben jár feladatonként 1 pont, ha az összes válasz helyesen van bekarikázva.

1. Mi igaz az orális allergia tüneteire?
 - b) Elég az allergénnek az ajakkal érintkeznie.
 - c) Legtöbbször 1 órával később jön létre a szájjal való érintkezés után.
 - d) Mogyoró fogyasztására is gyakran létrejön.
 - e) Hasi görcsök, hányinger a tünete
2. Anafilaxiás reakcióra jellemző.
 - a) Az anafilaxiás reakciónál terheléses diagnózist érdemes végezni.
 - b) Az allergia egyik legsúlyosabb, akár halált is okozó megjelenési formája.
 - c) A táplálék igen kis mennyisége esetén is kialakulhat.
 - d) Hisztamingazdag táplálékok pl. tonhal, szardella, spenót is előidézhetik.
3. Mi jellemező a kínai vendéglő szindrómára?
 - a) Hosszabb idővel az étel elfogyasztása után jelentkezik.
 - b) Az étel elfogyasztása után zsibbadás, kipirulás, mellkasi szorító érzés, fejfájás lehetnek a tünetek.
 - c) A kínai éttermekben az ízfokozóként használt nátrium-benzoát felelős a tünetekért.
 - d) Csak akkor lesz táplálék intolerancia, ha egyben nem volt jól megsütve az étel, ami sokszor jellemző a kínai éttermekre.
4. Gluténérzékenység esetén jellemző.
 - a) Egész életen át tartó, örökletes intolerancia.
 - b) Egyes gabonafélék (pl. búza, árpa) fogyasztásakor krónikus hasmenés is kialakulhat.
 - c) A vastagbél bélbolyhjai tönkremennek, így következménye súlyos felszívódási zavar.
 - d) A gabonafélékben lévő fehérje okoz intoleranciát.
5. Tejcukorérzékenységre jellemző.
 - a) Az allergiás reakciót a tejcukor váltja ki laktózenzim hiányában.
 - b) Felnőttekben gyakoribb a reakció, mivel az enzimnek felnőtt korban csökken a mennyisége.
 - c) Az ázsiai eredetű lakosságban 40%-ban, az afrikai eredetű népeknél akár magas százalékban is előfordul tejcukorbontó enzim hiánya.
 - d) A tejcukorlebontás zavarát a kilélegzett levegőben a hidrogénszint növekedéssel is lehet diagnosztizálni.
6. A keresztreakciók esetében a szervezet a különböző eredetű allergéneket azonosként ismeri fel, és velük reakcióba lép. Mik között alakulhat ki keresztallergia?
 - a) nyírfa pollenje - alma
 - b) fekete üröm - sárgarépa
 - c) tojás allergia - madártoll
 - d) gumikesztyű latexe – dinnye, banán
7. Az ételallergia és az ételintolerancia közötti tünetekben van különbség. Melyek az ételallergia jellemző tünetei?
 - a) Csalánkiütés, viszketés
 - b) Nehézlégzés, gége ödéma
 - c) Hányinger
 - d) Lábikragörcs

8. Válassza ki a leggyakoribb ételallergiát okozó ételeket!
- a) Mogyoró
 - b) Rizs
 - c) Szója
 - d) Kagyló
9. Gluténmentes diétán nem eheti:
- a) Puffasztott zab
 - b) Friss élesztő
 - c) Napraforgómag
 - d) Durumtészta
10. Melyik állat teje a legkevésbé allergén az ember számára?
- a) Kecske
 - b) Teve
 - c) Tehén
 - d) Bivaly

4. feladat

5 pont

Biogazdálkodás

Döntse el, hogy igaz vagy hamis az állítás. Ha igaz, írjon „I”, ha hamis, „H” betűt a pontozott vonalra!

- 1. A biogazdálkodás hozamai ma még mindig alacsonyabbak a hagyományos gazdálkodáshoz képest.
- 2. A biogazdálkodásban felhasználható szerek lehetnek a fűrészpor, gombatrágya, tőzeg, hígtrágya, bentonit, halászati melléktermékek.
- 3. A biotermékek a magasabb árak miatt rosszabb versenyhelyzetben vannak az élelmiszerpiacon.

Írjon négy szempontot, amelyben a biogazdálkodás eltér a hagyományos gazdálkodástól:

- a)
- b)
- c)
- d)

Összesen: 40 pont / pont

Ajánlott nyomtatott források:

dr. Polgár Marianne: Gyermekkori táplálékallergiák
dr. Nékám Kristóf: Allergia – környezetünk csapdája
Tóth Gábor: Az E-számokról őszintén – Élelmiszereink árnyoldalai
Könczey Réka, S. Nagy Andrea: Zöldköznapi kalauz

(természetesen az interneten is sok információ megszerezhető...)