

A feladatokat írta:
Bodó Jánosné, Pécs



Csapat tagjai:

.....
Iskola:

Lektorálta:
Dr. Mari László, Budapest

.....
Beküldési határidő: 2016. november 25.

Curie Környezetvédelmi Emlékverseny
9-10. évfolyam I. forduló
2016/2017.

1) feladat

6 pont

Állapítsátok meg, hogy igazak, vagy hamisak a következő állítások!

- a./ Minden gyümölcslé egészséges, mert nem tartalmaz cukrot.
- b./ A ketchupban több cukor van, mint a gyümölcsjoghurtban.
- c./ A kóla pH-ja közelítőleg megegyezik az étellecetével.
- d./ A szénhidrátoknak nagyobb az energiatartalmuk, mint a zsíroknak.
- e./ A tengervíz átlagos sótartalma nagyobb, mint a palackozott ásványvizéké.
- f./ A vegetáriánusok nem juthatnak fehérjékhez, mert az csak állati élelmiszerekben lehet.

2) feladat

8 pont

Állítsd növekvő sorrendbe a következő élelmiszereket 100 grammjuk energiatartalma szerint!

- A. csirkemell
- B. sertés comb
- C. tehéntej 2,8%
- D. ömlesztett sajt
- E. kenyér
- F. uborka
- G. földimogyoró
- H. vaj

--	--	--	--	--	--	--	--

3) feladat

6 pont

A következő E-számok olyan anyagokat rejtenek, amelyekkel találkozhatunk mindennapjainkban. Mik ezek az anyagok, és milyen élelmiszerekben fordulhatnak elő?

- a) E-260
- b) E-290
- c) E-300

- d) E-330
- e) E-422
- f) E-441

4) feladat

8 pont

A fiatalok körében egyre inkább elterjedt az energiatalok fogyasztása. A víz mellet általában a következő anyagok találhatók benne:

szőlőcukor, koffein, glükuronolakton, L-karnitin, inozit, taurin, guarana-kivonat, ginseng-kivonat, ginkgo biloba-kivonat, széndioxid, vitaminok

Alkalmas-e ez az ital szervezetünk folyadék pótlására, és miért?

Melyik alkotórésze veszélyes alkohollal együtt?

Melyik italéval egyezik meg közelítőleg a cukor és koffein tartalma?

Az energiatalokat a sportitalokkal hasonlítják össze, mert mind a kettő növeli a szervezet energiafelvételét. Írj két különbséget, ami miatt a sportital egészségesebb!

Írj három káros következményt, ami az energiatal fogyasztásának köszönhető!

5) feladat

6 pont

Életünk jelentős meghatározói a különböző elektronikus eszközök, a számítógép, az okostelefon és egyebek. Használatuk gyorsabbá, kényelmesebbé, szórakoztatóbbá teszi napjainkat, de vajon csak előnyei vannak alkalmazásuknak?

Párosítsd össze az alább felsorolt tevékenységeket azok egészségre gyakorolt hatásaival!

- a./ Mozgáshiány, ülve, fekvve mobilozunk
- b./ Mereven tartjuk a fejünket
- c./ Folyton a telefont nyomkodjuk
- d./ Elektromágneses hullámok
- e./ Mozgó, vibráló képek nézése
- f./ Túlzott telefonhasználat
- A./ Fejfájás, influenzaszerű tünetek
- B./ Elhízás
- C./ Függőség
- D./ Ujjak, csukló ízületi fájdalmai
- E./ Merev nyak, fájdalom
- F./ Szemünk romlása

a	b	c	d	e	f

6) feladat

6 pont

Imádunk chipset ropogtatni, nem tudunk betelni vele, eteti magát. Számoljunk egy kicsit, miből mennyit viszünk be a szervezetünkbe!

100g chips átlagosan 23g zsírt, 50g szénhidrátot, 6,5g fehérjét, 2,32g sót tartalmaz, energia értéke 525 kcal. (Most az egyéb íz- és szín-anyagokat, tartósítószeret nem említjük)

Egy kamasznak átlagosan 2000kcal energiára van szüksége naponta.

Számítsd ki, hogy ha megeszik egy zacskó chipset (75g), akkor kalória szükségletének hány %-át vitte be a szervezetébe?

Ha feltételezzük, hogy a termékben a szénhidrát és a fehérje képviseli a burgonyát, akkor ennek hányszorosa a többi kísérő anyag?

Az ember napi ajánlott só bevitele 3-4g.

Hány zacskó (75g) chips elfogyasztása fedezi a 4g sóbevítelt?

Összesen: 40 pont