Състав на храната

1. **Подредете хранителните продукти под съответните хранителни вещества. Свържете хранителните вещества със значението за организма.**

Месо, мляко, яйца, семена на бобови растения	Прости въглехидрати	Основен градивен материал за клетъчните структури
Плодове, мед, захар, захарни изделия	Сложни въглехидрати	Основен източник на енергия за клетките
Растителни и животински мазнини	Белтъци	По-големите количества се трупат като резерв в мускулите и ч. дроб
Зърнени храни, тестени изделия, картофи, ориз	Мазнини	Служат за енергиен резерв и за топлоизолация

2. **Попълнете пропуснатото.**

Водата, необходима за едно денонощие, е около …… в зависимост от възрастта и масата на човека. Водата е универсален …… в много химични реакции в …… и е основна градивна съставка на …… Водата постъпва в организма ……

3. **Ca, P, Na, K, Mg, I, Cl са:**
   А) въглехидрати Б) баластни вещества В) минерали Г) витамини

4. **Баластни вещества са:**
   А) водните разтвори
   Б) целулозата и други влакна от растителната храна
   В) Ca, P, Na, K, Fe, Mg, I, Cl
   Г) оцветители, подсладители, консерванти

5. **Подредете изброените витамини на водно- и мастноразтворими: A, B, C, D, E, K**
   Водноразтворими: …….
   Мастноразтворими: ……..

6. **Свържете витамините с тяхното значение за организма.**