Temat: Powtórzenie wiadomości o żywieniu.

Zad. 1 Oblicz, jaki procent masowy dobowego zapotrzebowania na wapń pokrywa 1 szklanka mleka zawierająca 250 g tego napoju. ( 100 g mleka zawiera 0,118 g Ca, co stanowi 5% zapotrzebowania.)

Zad.2 Oblicz masę chlorku sodu i wody potrzebnych do przygotowania 0,75 kg zaprawy do kiszenia ogórków, czyli 8 % roztworu chlorku sodu w wodzie.

Zad.3 Na podstawie tabeli napisz, które warzywo jest szczególnie zalecane przy niedoborze potasu w organizmie. Ile gramów potasu znajduje się w 1 kg tego warzywa ?

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| warzywo | ogórek | pomidor | marchew | sałata | Biała kapusta | Zielona papryka |
| Zawartość potasu w mg/100 g produktu | 140 | 300 | 290 | 170 | 180 | 160 |

Zad. 4 Proszę rozwiązać ołówkiem w podręczniku „ Sprawdź, czy potrafisz” po rozdziale z żynością