



Fjölbrotaskólinn
í Breiðholti
HAUSTÖNN 2008

NÆRINGARFRÆÐI 1036

NAFN: _____

KENNITALA: _____

KENNARI: Ragnheiður Þór. Guðmundsdóttir

PRÓFID ER Á 11 BLAÐSÍÐUM (auk forsíðu)

SUNDURGREINING PRÓFS:

KROSSASPURNINGAR	20%
FULLYRÐINGAR	10%
BEINAR SPURNINGAR	70%



LOKAEINKUNN: _____

PRÓFDAGUR: Fimmtudagurinn 4. desember

PRÓFTÍMI: Kl. 12:15 – 13:45

HJÁLARGÖGN: Engin

KÆRAR ÞAKKIR FÝRIR ÖNNINA OG GLEÐILEG JÓL

1. HLUTI. KROSSASPURNINGAR (20%).

Vægi hvernar spurningar er 1%. Athugið að aðeins eitt svar er rétt. Ef krossað er við tvö eða fleiri atriði fáði þið rangt fyrir spurninguna.

1. Dæmi um tvísykru er:

- sterkja
- laktósi
- glúkósi
- frúktósi

2. Kolvetni sem líkaminn notar ekki til orkumyndunar breytast í:

- þvagsýru
- koltvísýring
- fituvef
- insúlín

3. Eftirfarandi gervisykur gefur okkur ENGA orku:

- sakkarín
- xylitol
- sorbítól
- mannítól

4. Lýðheilsustöðin mælir með því að hlutfall fitu í fæðu okkar íslendinga sé á bilinu:

- 10-20%
- 20-30%
- 25-35%
- 55-65%

5. Eftirfarandi fitusýrur finnast einungis í fiskfitu og lýsi

- Eikósapentaenósýra (EPA) og Dokósaheptaenósýra (DHA)
- Arakídónsýra og Línólensýra
- Línólsýra og Olíusýra
- allt ofangreint er rétt

6. Eitt af hlutverkum fitu er:

- að mynda ensím
- að mynda mótefni
- að mynda trefjaefni
- að flytja með sér fituleysanleg vítamín

7. Prótein í fæðu sundrast við meltingu og frásogast í blóðið sem:

- amínósýrur
- einsykrur
- fjölsykrur
- fitusýrur

8. Við fáum mikið af próteinum úr:

- harðfiski
- eplum
- hveiti
- öllu ofangreindu

9. Úr hvaða fæðutegundum fáum við talsvert af A-vítamíni ?

- lifur og ýsu
- lifur og skyri
- lifur og feitu kjöti
- lifur og gulrótum

10. Fituleysanlegu vítamínin eru:

- A-vítamín, D-vítamín, E-vítamín og K-vítamín
- B-vítamín, D-vítamín, E-vítamín og K-vítamín
- A-vítamín, C-vítamín, E-vítamín og K-vítamín
- A-vítamín, B-vítamín, D-vítamín og K-vítamín

11.Hvaða vítamin og steinefni eru svonefnd andoxunarefni ?

- C-vítamín, E-vítamín og selen
- B-vítamín, C-vítamín og járn
- C-vítamín, fólásín og joð
- A-vítamín, E-vítamín og joð

12.Hver eftirtalinna fæðutegunda inniheldur mest af kalki ?

- Pasta
- Skyr
- Epli
- Agúrka

13.Flúor er nauðsynlegur fyrir:

- Tennurnar
- Hvítu blóðkornin
- Skjaldkirtilshormónin
- Ekkert af ofangreindu er rétt

14.Innihaldsefni ávaxta og grænmetis eru:

- mest er af vatni
- lítið sem ekkert af kolvetnum
- mikið af próteinum
- allt ofangreint er rétt

15.Mikilvæg næringarefni í mjólkurflokki eru:

- kalk
- prótein
- B₂-vítamín
- allt ofangreint er rétt

16. Íþróttamenn sem stunda lyftingar og vilja auka kraft sinn og vöðvamagn þurfa að borða meira en aðrir íþróttamenn af:

- fitu
- kolvetnum
- próteinum
- allt ofangreint er rétt

17. Þeir einstaklingar sem hafa laktósaþol verða að sneiða fram hjá eftirfarandi fæðutegundum:

- föstum ostum
- mjólk
- fiski
- kjöti

18. Einstaklingar sem þurfa kólesteróllækkandi fæði þurfa að:

- nota magrar mjólkurvörur
- auka neyslu á öllum fiski
- skera burt sýnilega fitu á kjöti
- allt ofangreint er rétt

19. Sykursjúkum er ráðlagt m.a. að:

- nota lítið viðbit á brauð
- velja magrar kjöt- og mjólkurafurðir
- borða ekki hvítan sykur
- allt ofangreint er rétt

20. Einstaklingar sem þjást af hægðatregðu verða að:

- drekka mikla mjólk
- borða mikið af sykri og sætum matvörum
- borða mikið af kartöflum, grænmeti, ávöxtum og berjum
- borða lítið af morgunverðakorni úr heilkorni

2. HLUTI. FULLYRÐINGAR 10%

Skrifaðu (S) satt fyrir aftan fullyrðinguna ef þú ert sammála henni en annars (Ó) ósatt, ef þú ert ósammála henni.

1.	Við fáum prótein úr kjöti, fiski og hreinni fitu	
2.	Grænmeti inniheldur mikið af vatni, kolvetnum og próteinum	
3.	Vannærðar mæður fæða frekar en vel nærðar mæður andvana fædd börn	
4.	Sykursýki týpa tvö byrjar oftast um miðjan aldur en aldurinn er að færast neðar vegna þess að fólk hreyfir sig svo mikið	
5.	Í súrmjólk og ab-mjólk eru sömu næringarefni og í nýmjólk	
6.	Dæmi um feita ávexti er avokadó og appelsínur	
7.	Meðferð við Lystarstoli er eingöngu í höndum lyflækna eða barnalækna og miðar að því að fá viðkomandi til að borða	
8.	Mikið er af D-vítamíni í grænmeti	
9.	Það er ekkert vatn í hreinni fitu	
10	C-vítamín er vatnsleysanlegt vitamin	

3. HLUTI. BEINAR SPURNINGAR 70%

1. (3%) Nefndu orkuefnin þrjú og hve mikila orku við fáum úr einu grammi af hverju þeirra.

2. (3%) Hvaða ráðleggingar hefur Lýðheilsustöðin gefið okkur varðandi neyslu á orkuefninum þremur ?

3. (3%) Hvers vegna eru trefjaefni nauðsynleg ? (nefndu þrjú atriði)

4. (2%) Hvaða fitusýrur eru lífsnauðsynlegar ?

5. (4%) Útskýrðu muninn á LDL og HDL.

6. (2%) Nefndu tvö einkenni próteinsskorts.

7. (2%) Hvaða efni er það sem gefur okkur enga orku og er hvorki vítamín né steinefni, en er samt eitt mikilvægasta efnið sem við þurfum ?

8. (3%) Hvaða ráð hafa verið gefin til varnar beinþynningu hér á Íslandi ?

9. (2%) Hvaða áhrif getur mikil saltneysla haft á blóðþrýstinginn okkar ?

10. (2%) Beinkröm er hörgulsjúkdómur sem orsakast af vöntun á ákveðnum efnum. Hver eru þau ?

11. (3%) Nefnið þrjú hlutverk kalks í líkamanum

12. (4%) Hvað heitir hörgulsjúkdómurinn sem orsakast af joðskorti og hvar er þessi sjúkdómur helst landlægur ?

13. (4%) Margar unnar fæðutegundir innihalda mikið salt. Teldu upp fjórar fæðutegundir sem innihalda mikið salt.

14. (2%) Í hvaða tvo aðalflokka eru vítamín flokkuð ?

15. (2%) Lýðheilsustöð hefur ráðlagt íslendingum að taka lýsi daglega. Hvers vegna?

16. (2%) Nefndu tvö hlutverk A-vítamíns.

17. (2%) Nefndu tvö plöntuhollefni.

18. (4%) Nefndu fjórar ólíkar fæðutegundir þar sem við fáum plöntuhollefni.

19. (2%) Hverjar eru ráðleggingar Lýðheilsustöðvar varðandi neyslu á mjólkurvörum ?

20. (4%) Hvers vegna er fiskur talinn vera ákjósanleg fæða ?

21. (2%) Hvaða orkuefni fáum við í eggjum ?

22. (3%) Við vitum að grænmetisneysla er æskileg fyrir alla, en hvers vegna er hún sérstaklega mikilvæg til að koma í veg fyrir offitu ?

23. (2%) Er nauðsynlegt að borða morgunmat ? Rökstyddu svarið.

24. (2%) Nefndu tvö dæmi um aukaefnaflokka.

25. (2%) Hvers vegna þurfa sjúklingar næringarríkara fæði en heilbrigðir ?

26. (4%) Anna er 20 ára og hefur verið að berjast við nokkur aukakíló í nokkur ár. Hún er nú 15 kílóum yfir kjörþyngd. Hún segist vera búin að reyna hina ýmsu megrunarkúra en ekkert hafi komið að gagni til langtíma litið og hún hefur bara fitnað meira og meira. Hún er orðin leið á þessu eilífa stríði og kemur til þín af því að þú ert búin að læra næringarfræði og biður þig um ráðleggingar. Hvað ætlar þú að ráðleggja Önnu svo hún nái langtíma árangri ?
