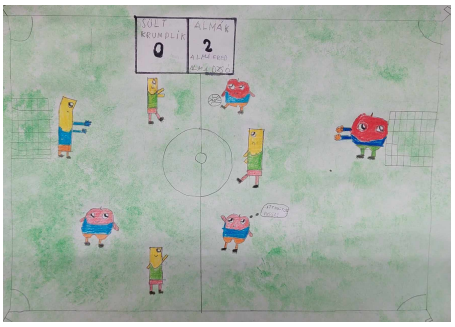
Levelezős Komplex Reál Verseny

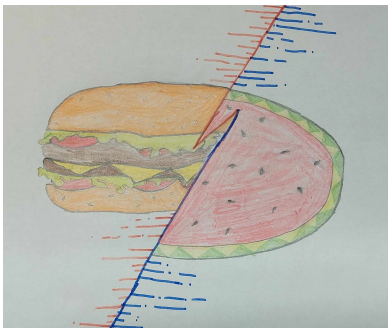
1. forduló

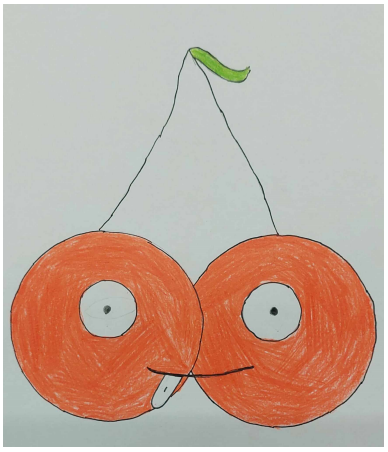
2023/2024

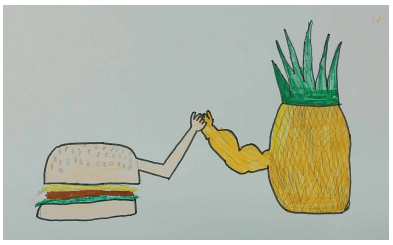
Iskola:……. Név……

Egészséges táplálkozás









1. forduló
5 - 6. osztály

A szöveg elolvasása után válaszolj a kérdésekre. Vannak olyan feladatok, ahol nemcsak a végeredményre, nemcsak arra a következtetésre vagy döntésre vagyunk kíváncsiak, amelyet az eredmény alapján hozol, hanem szeretnénk látni azt is, hogy milyen számításokat végeztél a feladat megoldása során.
Beküldési határidő: 2024. január 12.
Kellemes időtöltést és sikeres versenyzést kívánunk.

1. feladat

Párosítsd a szólásokat, közmondásokat a jelentésükkel! A megoldásod írd be a táblázatba!

1. Bíbor, bársony vendégség, jobb egy napi egészség.
2. Kinek szűkös elesége, annak van jó egészsége.
3. Többet ér az élete egy egészséges koldusnak, mint egy beteg királynak.
4. Hiába ott a kincs, ahol egészség nincs.
5. Egészséges, mint a makk.
6. Szükség termi az egészséget.
7. Ép testben ép lélek.
8. Tisztaság – fél egészség.

a) Az egészség megóvásának a mértékletes táplálkozás az egyik legfontosabb feltétele.
b) Az egészséget nem pótolja sem rang, sem hatalom.
c) Az egészség a jómódnál, a gazdagságnál is többet ér.
d) Egészségünket szolgáljuk azzal, ha tisztán tartjuk magunkat és környezetünket.
e) Az egészséges életmód a lelki életre is jó hatással van.
f) Többet ér az egészség a gazdagságnál.
g) Teljesen egészséges.
h) A mértéktelen evés-ivás az egészség rovására megy.

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.

A gyümölcsök fogyasztásának nagy szerepe van az egészséges táplálkozásban, fő előnyük tápértékükben van, amely által nagy szerepet képviselnek a betegségek megelőzésében. Ezen kívül édes ízük miatt helyettesíthetik a hozzáadott cukrot tartalmazó édességeket.

2. feladat

Hanna, Viki, Ádám és Balázs arról beszélgettek, hogy ki melyik gyümölcsöt szereti a legjobban. A következő gyümölcsöket mondták: alma, banán, körte, narancs. Azt nem tudjuk, hogy kinek melyik a kedvence. Ezután leírták egy papírra a gyümölcsök kezdőbetűit, majd az adott sorrendben többször is leírták egymás után.

a, b, k, n, a, b, k, n, …

- Ha ezt a sorrendet tovább folytatnánk, akkor a 2023. betű melyik gyümölcs kezdőbetűje lenne?-kérdezte Balázs a többiektől.

a, Segíts a gyerekeknek kitalálni, hogy melyik a 2023. gyümölcs!

Megoldás menete:

A 2023. gyümölcs a _____.

A következő feladat eredményéből megtudod, hogy a 2023. gyümölcs melyik gyereknek a kedvence.

b, Mennyi a következő szorzat eredményének utolsó számjegye?

$$29 \cdot 28 \cdot 27 \cdot 26 \cdot 25 \cdot 24 \cdot 23 \cdot 22 \cdot 21$$

Ádám) 0 Balázs) 1 Hanna) 4 Viki) 5

Megoldásod menete:

A 2023. gyümölcs _____ kedvence.

3. feladat

Az egészséges táplálkozáshoz elengedhetetlen a megfelelő emésztési folyamat megléte. Írd le a táplálkozás folyamatát! Milyen utat jár be egy falat étel?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

A gyümölcsökön kívül a zöldségek fogyasztásának is fontos szerepe van immunrendszerünk megfelelő működésében, szervezetünk egészségének megóvásában. Nagyon sok rostot tartalmaznak, fő vitamin és ásványianyag forrásunk.

4. feladat

A zöldségbolt raktárában négyféle zöldségből összesen 80 kg-ot tárolnak. Brokkoliból és a sárgarépából összesen 45 kg-ot, sárgarépából és zellerből összesen 42 kg-ot, céklából pedig a teljes zöldségkészlet negyedét.
Összesen hány kilógrammot tárolnak brokkoliból és zellerből?

Megoldás menete:

Brokkoliból és zellerből összesen _____ kg-ot tárolnak.

5. feladat

Egészségünk megőrzésében fontos szerepet játszanak a vitaminok. A vitamin olyan szerves vegyület, amely kis mennyiségben ugyan, de nélkülözhetetlen az emberi szervezet számára. A leírások alapján döntsd el, hogy melyik vitaminról van szó!

_____ - vitamin: gyűjtőneve a kalciferol. Ez szükséges a csontok megfelelő fejlődéséhez. Ha kevés ilyen vitamint viszünk be a szervezetünkbe, akkor csontjaink hajlékonyabbak lesznek és könnyebben törnek. Képződéséhez napsütésre is szükség van. Többen között tojásban és tejben található.

_____ - vitamin: narancssárga színű vegyület. Részt vesz a bőr, haj, köröm és látás épségének megóvásában. Piros és sárga színű zöldségekből és gyümölcsökből (például sárgarépa, paradicsom), tojásból és tejtermékekből juthatunk hozzá.

_____ - vitamin: a véralvadásban játszik szerepet. A csontok fejlődéséhez is szükséges. A sötétzöld színű zöldségekben nagy mennyiségben megtalálható.

_____ - vitamin: segít védekezni a kórokozókkal szemben. Legfontosabb forrása a friss zöldség és gyümölcs. Ha valaki szervezetében kevés van, akkor fáradékony, bágyadt és étvágytalan lesz. Szent-Györgyi Albert fedezte fel.

_____ - vitamin: jót tesz az agy -, és szívműködésnek. Megtalálható magvakban és húsokban.

A vitaminok és az ásványi anyagok nélkülözhetetlenek a szervezetünk egészséges működéséhez, erősítik immunrendszerünket, serkentik a sejtműködést, ez által fontos szerepet kapnak a normális növekedésünk folyamatában.

6. feladat

Gábor, Kati, Máté és Matyi biológiaórán a vitaminokról tanultak. Mikor Kati meglátta az ABC 4 nagybetűjét a kártyalapokon, rögtön eszébe jutott a következő logikai feladat:

Hányféle sorrendbe tudod kirakni az A B C D kártyalapokat úgy, hogy a B betű mindig megelőzze a C betűt?

Megoldás menete:

A kártyalapokat _____ féle sorrendbe lehet kirakni.

7. feladat

Az egészséges életmód magában foglalja az egészséges táplálkozást, a testi-lelki egészséget és a rendszeres testmozgást. Milyen kedvező egészségügyi hatásai vannak a rendszeres testmozgásnak? Húzd alá a helyes állításokat!

segíti a nagyobb testmagasság elérését

csökkenti a szorongást és a depresszióra való hajlamot

nagy mértékben javítja az érzékszervek működésének hatékonyságát

segíti a tanulást, gondolkodást

csökkenti a bőrrák kialakulásának kockázatát

jelentős egészségügyi előnyökkel jár a szív, a test és a lélek számára

A birka húsa és tejtermékei az egészséges és ízletes táplálkozás fontos elemei közé tartoznak. A birkahúsból készült ételek kifejezetten „könnyű" ételként vannak jelen étrendünkben. Zsírtartalma igen alacsony, vitaminokban gazdag, könnyen emészthető, így a kímélő étrendnek kedvenc fogása lehet és a gyermekek étkezésében is helyet foglalhat.

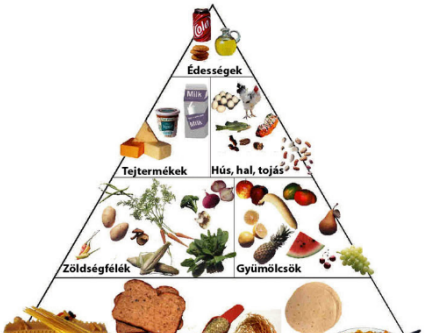
8. feladat

A juhtenyészetben 4 karámban tartják az állatokat. A birkákkal a karámokban juhászok foglalkoznak. Az egyik nap kirándulást szerveztünk, hogy megnézzük, hogyan gondozzák az állatokat a tenyészetben. Az első karámban 4 fejet és 16 lábat láttam. A második karámban 6 fejet és 18 lábat számoltam. A harmadik karámban 5 fej és 18 láb volt. A negyedik karámban 6 fejet és 20 lábat láttam. Hány juhász foglalkozott aznap az állatokkal?

Megoldás menete:

9. feladat

A táplálkozási piramis jelentősége nem hagyható figyelmen kívül az egészséges életmód és a kiegyensúlyozott étrend területén. A táplálkozási piramis egy grafikus ábrázolás, amely a különböző élelmiszercsoportok ajánlott napi beviteli arányát szemlélteti. A táplálékpiramis szintjeit szem előtt tartva alkoss egészséges napi étrendet a főétkezéseknek megfelelően!



Az egészséges táplálkozás 8 aranyszabálya:

Az elfogyasztott gabonafélék legalább fele teljes kiőrlésű legyen!

1. Az alábbi országok közül melyik a világ legnagyobb búzatermelője?

B: USA
E: Kína
D: Oroszország

Minden étkezés során fogyasszon zöldséget vagy gyümölcsöt!

2. A felsoroltak közül melyik zöldségben/gyümölcsben van a legtöbb A-vitamin?

M: sárgadinnye
K: sárgarépa
G: pirosra érett paprika

Tej, tejtermék fogyasztása naponta ajánlott!

3. Hogyan nevezik a folyamatot, amely során a tehéntejet biztonságossá teszik az emberi fogyasztásra?

É: pasztőrözés
P: dunsztolás
J: szuvidálás

A sovány húsok, húskészítmények, a halak, a tojás, a hüvelyesek és az olajos magvak fontos alkotóelemei az étrendnek!

4. Az év melyik időszakában van tilalmi idő hazánk legnagyobb halára?

S: május 2 – június 15.
M: március 1 – április 30.
K: április 5 – május 15.

A zsiradékok mennyiségére és minőségére is ügyelni kell!

5. Sertészsírt melyik sütemény receptjébe nem teszünk?

U: mantecados
V: polvorones
Z: bugatsa

Az édességek, desszertek fogyasztása csak mértékkel javasolt!

6. Melyik cukrász dolgozott a Gellért Szálló Gundel éttermében?

P: Gerbaud Emil
S: Rákóczi János
T: Dobos C. József

Legyen szívügye a sóbevitel mérséklése!

7. Európa legnagyobb sóbányája melyik országban található?

D: Szlovákia
E: Lengyelország
É: Románia

A szomjúság legjobban ivóvízzel oltható!

8. A Föld összes vízkészletének hány százaléka édesvíz?

F: több mint 20%
G: kevesebb, mint 2,5%
H: kb. 40%

A helyes válaszok betűit összeolvasva egy értelmes szót kapsz eredményül.

megoldás: …….....