

7. Novērtē dabasvielas kā svarīgākās uzturvielas; pārtikas piedevu izmantošanas nepieciešamību un to iespējamo ietekmi uz cilvēka veselību, izmantojot informāciju no dažādiem avotiem.

I

7.1. Pie katra pārtikas piedevu veida pieraksti, kādēļ šādu piedevu pievieno pārtikas produktam!

Pārtikas piedeva	Piedevas nozīme pārtikas produktā
Antioksidants	
Stabilizators	
Krāsviela	
Garšas pastiprinātājs	
Konservants	

7.2. Uzturvielas raksturojumam pieraksti atbilstošo uzturvielas nosaukumam: *ogļhidrāti, olbaltumvielas, tauki*

Uzturvielas raksturojums	Uzturvielas nosaukums
Pasargā organismu no pārmērīgas atdzišanas.	
Organisma galvenais enerģijas avots.	
Cilvēka organisma galvenais „būvmateriāls”.	

II

7.3. Izmantojot tekstu „Kas ir pārtikas piedevas?” (skat. 2. pielikumu), izveido pārskata tabulu par pārtikas piedevām produktu sastāvā, pamatojot to izmantošanu ar konkrētiem piemēriem!

7.4. Izvēlies vienu pārtikas produkta iesaiņojuma etiķeti un izpildi prasīto!

a) Izraksti tur pieminētās dabasvielas!

b) Pamato šo vielu nozīmi uzturā!

c) Novērtē pārtikas produkta uzturvērtību!

III

7.5. Izvēlies vienu pārtikas produkta iesaiņojuma etiķeti, izraksti tur nosauktās pārtikas piedevas! Atrodi informācijas avotos ziņas par šo pārtikas piedevu lomu un novērtē iespējamo ietekmi uz cilvēka veselību!

7.6. Oksidējot 1 g taukvielu, organisms saņem 38,9 kJ, 1 g ogļhidrātu – 17 kJ, 1 g olbaltumvielu – 17,2 kJ. Salīdzini datus un izveido rekomendācijas ēdienkartes veidošanā:

a) smagu fizisku darbu strādājošiem cilvēkiem, b) intelektuālu darbu un pie datorā strādājošiem cilvēkiem!