**Ieskaite mājturībā 7.klasei**

**Uzturs**

1. Izskaidro jēdzienus**!** (5 p.)

Uzturs ir ……………………………………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………Olbaltumvielas ir ………………………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………Tauki ir………………………………………………………………………………………….. ………………………………………………………………………………………………………Minerālvielas ir……………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………………………………Ogļhidrāti ir…………………………………………………………………………………… ………………………………………………………………………………………………………

1. Katram apgalvojumam pieraksti atbilstošo jēdzienu burtu! (5 p.)

**Jēdzieni.**

A – aizstājamās aminoskābes

B – piesātinātie tauki

C – neaizstājamās aminoskābes

D – mononepiesātinātie tauki

E – polinepiesātinātie tauki

**Apgalvojumi.**

1. tie satur piesātinātās taukskābes, un organisms to izmanto, lai iegūtu enerģiju
2. kuras organismā neveidojas, tāpēc tās noteikti ir jāuzņem ar uzturu
3. šie tauki veido šūnas
4. šīs vielas atrodas gan dzīvnieku, gan augu valsts produktos
5. arī šos taukus organisms galvenokārt izmanto enerģijas iegūšanai
6. Atbildi uz jautājumiem! (3 p.)
7. Kāda nozīme organismā ir olbaltumvielu uzņemšanai?

………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….

1. Kāpēc uzturā ir nepieciešami arī tauki?

………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….

1. Kā tu ievēro veselīgu uzturu?

………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….………………………………………………………………………………………………….