



FIȘĂ DE LUCRU

I. Încercuieți litera corespunzătoare răspunsului corect.

- În funcție de solubilitatea în apă și în soluții de electroliți, proteinele pot fi:
a) miozina; c) lactoza;
b) gliadina; d) miogenul.
- Zaharoza este:
a) un monoglucid; c) o peptoză;
b) o hexoză; d) un oligoglucid.
- Lipidele pe care le conține carnea sunt:
a) steride; c) acizi;
b) ceride; d) alcoolii.
- Protidele au valoarea coeficientului caloric:
a) 4,1 kcal; c) 9,3 kcal;
b) 6,3 kcal; d) 8,1 kcal.
- Glucidele asigură organismului:
a) 50-60% din energia necesară pentru 24 de ore;
b) 25-30% din energia necesară pentru 24 de ore;
c) 30-40% din energia necesară pentru 24 de ore;
d) 13-15% din energia necesară pentru 24 de ore.

II. Răspundeți cu adevărat (A) sau fals (F) la următoarele enunțuri:

- A/F** 1. Termenul de „glucide” provine din cuvântul grecesc „protos” și înseamnă „a fi pe primul loc”.
- A/F** 2. Acoperirea necesarului energetic al organismului reprezintă cantitatea de alimente ingerată care satisface calitativ și cantitativ toate nevoile nutritive ale individului pe o perioadă de 48 de ore.
- A/F** 3. În organism, proteinele au rol plastic, funcțional, energetic și de apărare.
- A/F** 4. Fibrogenul și faseolina din fasole sunt globuline.
- A/F** 5. Peptozele și dizaharidele sunt oligozaharide.
- A/F** 6. Lipidele complexe conțin fosfor, sulf și azot.
- A/F** 7. Valoarea energetică reprezintă corelația dintre valoarea psihosenzorială, biologică și igienică.
- A/F** 8. Valoarea biologică exprimă conținutul în aminoacizi esențiali din proteine de origine animală.
- A/F** 9. Valoarea nutritivă constituie criteriul major în aprecierea calității.
- A/F** 10. Valoarea energetică se referă la gust, miros, aromă, culoare și aspect.

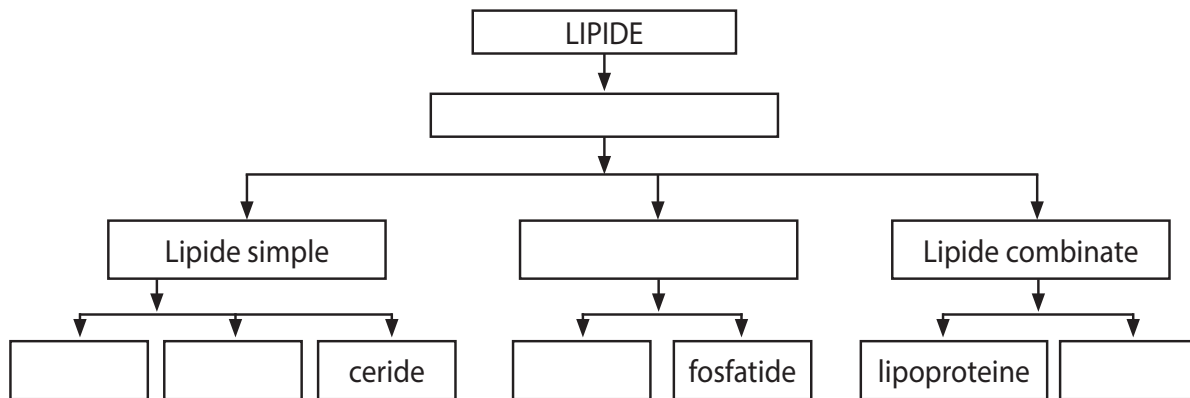
III. Completați spațiile libere cu termenii potriviți:

- a) Ovăzul, mazărea, fasolea, merele, citricele, morcovul reprezintă principala sursă de ...
 b) Făina integrală, tărâța de grâu, nucile și unele legume reprezintă sursa principală de ...

IV. În coloana A se dau tipurile de glucide, iar în coloana B, caracteristicile acestora. Asociați cifrele din coloana A cu literele din coloana B.

A.	B.
1. glucide bune	a) asimilarea de către organism este slabă;
2. glucide rele	b) provoacă o creștere mare a glucozei din sânge;
3. amidonul	c) provoacă o creștere redusă a glucozei din sânge.
	d) se transformă în dextrine și maltoză.

V. Schema următoare reprezintă un criteriu de clasificare a lipidelor. Completați această schemă cu termenii care lipsesc.



VI. În coloana A se dau componentele valorii nutritive, iar în coloana B, caracteristicile acestora. Asociați cifrele din coloana A cu literele din coloana B.

A.	B.
1. valoarea biologică	a) condiționează aspectul cantitativ al hranei;
2. valoarea energetică	b) constituie obiectul legislației sanitare;
3. valoarea igienică	c) exprimă aportul în componente nutritive;
4. valoarea psihosenzorială	d) se exprimă în kilocalorii sau kilojouli;
	e) stimulează cumpărarea unui produs.

VII. Calculați valoarea energetică a unui mic dejun format din 200 ml suc de pere, 150 g telemea de vacă, 100 g ardei gras roșu, cunoscând următoarele date:

Denumirea produsului	Protide %	Lipide %	Glucide %
Telemea de vacă	19,4	20,4	1,0
Ardei gras roșu	1,3	0,4	7,3
Suc de pere	0,02	-	14,1

VIII. Pe baza tabelelor cu informații asupra pierderilor înregistrate în timpul prelucrărilor specifice și a celor cu compoziția chimică a alimentelor, **calculați valoarea nutritivă și energetică a preparatului „Ochiuri franțuzești”**. **Completați eticheta nutrițională cu informațiile corespunzătoare.**

Calculul valorii nutritive și energetice pentru preparatul „Ochiuri franțuzești” – 10 porții

Componente	U/M	Cantitate brută	Pierderi tehnologice		Cantitate netă	Proteine		Lipide		Glucide	
			%	Calculat		%	Calculat g	%	Calculat g	%	Calculat g
– ouă	kg	1,000									
– cruton pâine	kg	0,500									
– smântână	kg	0,150									
– cașcaval	kg	0,200									
– tarhon	kg	0,030									
– unt	kg	0,150									
– sare	kg	0,025									
– piper	kg	0,001									
TOTAL											

Pentru o porție:

- proteine =
- lipide =
- glucide =
- calorii =

$$W_{\text{kcal}} = (P + G) \times (4,1 \text{ kcal}) + (L \times 9,3 \text{ kcal/g}) = W1 = \dots\dots\dots \text{ kcal/porție}$$

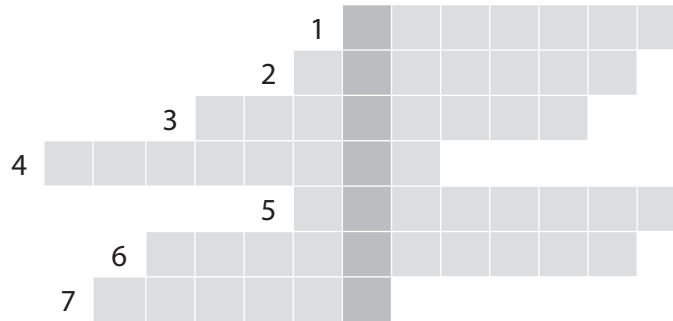
Eticheta nutrițională

Denumirea produsului	Ochiuri franțuzești
Materii prime	Ouă, cruton pâine, smântână, cașcaval, tarhon, unt, sare, piper
Termen de valabilitate	24 h la temperatura de 0-4 °C

Valoare nutritivă	
Valoare energetică kcal/1 porție
Proteine g
Lipide g
Glucide g



IX. Prin completarea următorului joc de cuvinte (aritmograf), veți obține pe verticală numele substanțelor organice alcătuite din carbon, hidrogen, oxigen și care cuprind 60% din necesarul energetic al organismului.



1. Lipide sau ...
2. Rol al proteinelor prin care contribuie la formarea și regenerarea celulelor
3. Tip de proteine
4. Valoarea care constituie obiectul legislației sanitare
5. Substanțe care asigură echilibrul acido-bazic în organism
6. Vitamina B6
7. Lipide care conțin doar carbon, oxigen și hidrogen