

PROMOCJA ZDROWEJ ZYWNOSCI NA TARGU

Przyporządkuj produkty żywnościowe do ich wartości odżywczej.

Produkt

1. miód



2. ser



3. papryka



4. cebula



5. sok owocowy



6. chleb



7. mięso



8. winogrona



9. olej z pestek dyni



Wartość odżywcza

- a) dostarcza duże ilości węglowodanów, głównie skrobi; może być też źródłem błonnika pokarmowego
- b) bogaty w wapń, białko i witaminę B12; jest kaloryczny
- c) zawierają cukry proste: glukozę i fruktozę, witaminy i sole mineralne
- d) posiada właściwości prozdrowotne; zawiera mikroelementy i witaminy
- e) źródła witaminy C, A, PP, E oraz mikroelementów i kwas foliowy
- f) źródło soli mineralnych, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-6 i witamin
- g) zawiera witaminy: C, B oraz minerały: krzem, siarkę, fosfor; działa bakteriobójczo; wzmacnia odporność; zawiera olejki eteryczne
- h) dobre źródło pełnowartościowego białka; zawiera aminokwasy egzogenne; może zawierać nasycone kwasy tłuszczowe, w tym cholesterol
- i) źródło witamin C, A i E; ma właściwości antyoksydacyjne; może zawierać substancję odpowiedzialną za ostry smak

Rozwiązanie

a	b	c	d	e	f	g	h	i
6	2	8	1	5	9	4	7	3