

**ZAGADNIENIA NA EGZAMIN POPRAWKOWY  
PODSTAW ŻYWIENIA CZŁOWIEKA -  
TECHNIKUM KUCHARZ KL I**

**Węglowodany i ich rola w żywieniu**

- Rodzaje węglowodanów i ich budowa chemiczna
- Wartość odżywcza węglowodanów
- Węglowodany przyswajane i nieprzyswajalne przez organizm człowieka
- Funkcje błonnika pokarmowego w organizmie
- Rola węglowodanów w żywieniu człowieka i wartość energetyczna produktów węglowodanowych
- Zapotrzebowanie organizmu na węglowodany, ich źródła. Wpływ nadmiernego spożycia węglowodanów na zdrowie

**Tłuszcze i ich rola w żywieniu**

- Budowa chemiczna tłuszczów
- Podział tłuszczów i ich właściwości
- Wartość odżywcza tłuszczów
- Rola tłuszczów w żywieniu człowieka
- Źródła i poziom cholesterolu
- Zawartość tłuszczu w produktach spożywczych. Normy spożycia tłuszczu

**Białka i ich rola w żywieniu**

- Skład chemiczny i budowa białek.
- Podział białek i ich właściwości.
- Rola białek w żywieniu człowieka .
- Podział aminokwasów.
- Wartość odżywcza białek .
- Spożycie białka a zdrowie .

**Składniki mineralne**

- Występowanie składników mineralnych w organizmie człowieka.
- Makroskładniki mineralne i ich rola w organizmie.
- Mikroskładniki mineralne i ich rola w organizmie.

**Witaminy**

- Wiadomości ogólne.
- Podział witamin.

**Gospodarka wodna w organizmie**

- Występowanie wody w organizmie
- Funkcje wody w organizmie
- Bilans wody w organizmie