

OPAKOVACIE TESTY

Otestujte si svoje vedomosti!

TEST 1

Potraviny

1. Bielkoviny sú prírodné makromolekuly zložené z:
 - a) mastných kyselín
 - b) organických kyselín
 - c) aminokyselín
2. Lepok je nerozpustná bielkovina:
 - a) sóje
 - b) kostí a šliach
 - c) múky
3. Napíšte tri potraviny, ktoré majú vyšší obsah bielkovín ako bravčové mäso (17 %):
4. Doplň názvy sacharidov, napr. glukóza – cukor hroznový.
sacharóza , fruktóza , laktóza
5. Najčastejšie zastúpený sacharid v našej strave je:
 - a) škrob
 - b) sacharóza
 - c) celulóza
6. Napíš tri potraviny bohaté na vlákninu.
7. Čím je tuk tuhší, tým sa rozkladá pri:
 - a) vyššej teplote
 - b) nižšej teplote
8. Čo spôsobuje kvapalnú konzistenciu olejov?
 - a) glycerol
 - b) nasýtené mastné kyseliny
 - c) nenasýtené mastné kyseliny
9. Oleje by nemali pri vyprážaní prekročiť teplotu:
 - a) 180 °C
 - b) 220 °C
 - c) 260 °C
10. Pružnosť ciev a znižovanie hladiny cholesterolu priaznivo ovplyvňujú:
 - a) esenciálne aminokyseliny
 - b) esenciálne mastné kyseliny
 - c) cholesterol
11. Vyber potraviny, ktoré obsahujú cholesterol:
mozog, arašidové maslo, šľahačka, sójový syr Tofu, vajcia, syry, orechy, pečeňový syr

12. V potravinách, ako mlieko, maslo, vajcia, rybí tuk, budete hľadať:
- zdroje vitamínu C
 - bohaté zdroje vitamínov skupiny B
 - zdroje vitamínov A a D
13. Droždie (kvasnice) sú dobrým zdrojom:
- vitamínov skupiny B
 - vitamínu C
 - vitamínu K
14. Pri dlhodobej absencii surovej stravy sa v krvácaní ďasiem prejaví:
- nedostatok vitamínu C
 - nedostatok vitamínu E a K
 - nedostatok vlákniny
15. Pre dobrý stav kostí a zubov treba v potrave:
- dostatok mlieka a mliečnych výrobkov
 - veľa ovocia a zeleniny
 - veľa mäsa
16. Prečo deti na rovníku netrpia rachitídou kostí, hoci nepijú mlieko?
17. Ktorá minerálna látka chýba pri anémii (chudokrvnosti)?

TEST 2

Obilniny, mlynské výrobky, cestoviny, pekárske výrobky a sladidlá

1. Obilniny a výrobky z nich sú potravinou:
- stavebnou
 - energetickou
 - ochrannou
2. Klíček je časťou obilky, ale pri výrobe múky sa odstraňuje pre vysoký obsah:
- bielkovín
 - minerálnych látok a vitamínov
 - tuku
3. Hlavnou zložkou obilnín je:
- škrob
 - bielkoviny
 - tuk
4. Na mlynské výrobky rôznej zrnitosti sa používa:
- raž
 - pšenica
 - jačmeň
5. Čo je najdôležitejším ukazovateľom kvality pšeničnej a ražnej múky?
- obsah popola
 - zrnitosť múky
 - kyslosť múky

6. Sú tieto tvrdenia správne?
- čím je múka belšia, tým je kvalitnejšia
 - čím je múka tmavšia, tým je výživnejšia
 - čím je múka tmavšia, tým je ťažšie stráviteľná a ľahšie sa kazi
7. Zoradte mlynské výrobky podľa výživnosti (od najvýživnejších):
- biele múky
 - celozrnné múky
 - ovsené vločky
 - ryža pololúpaná
 - ryža lúpaná
8. Celozrnné výrobky sú zdrojom:
- bielkovín a škrobu
 - bielkovín, minerálnych látok a vlákniny
 - minerálnych látok, vitamínov skupiny B a vlákniny
9. Priraďte správnu odpoveď (napr. a – B):
- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| a) na výrobu cestovín sa používa | A) ražná a pšeničná múka |
| b) na výrobu pečiva sa používa | B) pšeničná múka hrubá a polohrubá |
| c) na výrobu chleba sa používa | C) pšeničná múka hladká |
10. Na výrobu chleba sa používajú tieto tri základné zložky:
- múka, voda, droždie
 - múka, mlieko, droždie
 - múka, mlieko, soľ
11. Trvanlivé pečivo sa od ostatných druhov pečiva líši hlavne obsahom:
- tuku
 - vody
 - cukru
12. Vymenujte aspoň tri prírodné sladidlá.
13. Napíšte chemickú rovnicu vzniku prírodných monosacharidov.
14. Zakrúžkujte správne výroky. Melasa je pri výrobe cukru:
- prísada
 - odpad
 - čistiaca látka
15. Energetická hodnota sacharidov je (z 1 g):
- 15,3 kJ
 - 17,2 kJ
 - 34,4 kJ
16. Náhradné sladidlá sa používajú:
- na osobitné výživové účely
 - len na lekárske predpis
 - majú bežné použitie
17. Med obsahuje:
- jednoduché cukry a bielkoviny
 - jednoduché cukry, vodu a minerálne látky
 - jednoduché cukry, vodu, minerálne látky, bielkoviny a vitamíny
18. Vyberte správny výrok a zdôvodnite ho:
- Med je len energetickou potravinou.
 - Med má okrem energetickej hodnoty aj biologickú hodnotu.

TEST 3

Ovocie

1. Výživovú hodnotu ovocia určuje obsah:
 - a) bielkovín
 - b) vitamínov a minerálnych látok
 - c) škrobu
2. Ktorá zložka ovocia podporuje peristaltiku čriev?
 - a) vláknina
 - b) bielkoviny
 - c) voda
3. Pektínové látky:
 - a) viažu ťažké kovy
 - b) znižujú koncentráciu cholesterolu v krvi
 - c) sú nositeľom vône a chuti
 - d) spôsobujú rôsolovatenie
4. Medzi ovocné antioxidanty patria:
 - a) vitamíny skupiny B a karotény
 - b) vitamíny A, C a karotény
 - c) minerálne látky a karotény
5. Sfarbenie ovocia spôsobujú prírodné farbivá. Dopíšte:
Zelené sfarbenie je od
Žlté a oranžové je od
6. Ovocie je potravinou:
 - a) energetickou – pre vysoký obsah sacharidov
 - b) ochrannou – pre obsah vitamínov a minerálnych látok
 - c) stavebnou – pre obsah bielkovín a minerálnych látok
7. V ktorom ovocí je najviac vitamínu C:
 - a) citrusovom
 - b) jadrovom
 - c) v lesných plodoch šípkach a drienkach
8. Ovocie sa má konzumovať:
 - a) varené, aby sa zničili mikroorganizmy
 - b) čerstvé, aby sa uchoval vitamín C
 - c) olúpané, aby sa odstránili látky z postrekov
9. Na detskú výživu sú najvhodnejšie:
 - a) hrušky
 - b) jablká
 - c) mišpule
10. Z kôstkového ovocia najviac vitamínu C obsahujú:
 - a) slivky
 - b) čerešne
 - c) marhule
 - d) drienky
11. Z bobuľového ovocia vyberte tie druhy, ktoré sa vyznačujú:
 - a) vysokým obsahom vitamínu C
 - b) vysokým obsahom pektínov

- c) príjemnou vôňou a chuťou
- d) vyšším obsahom železa
- e) vyšším obsahom cukru
- f) sú nejedlé v surovom stave

12. Južné ovocie sa k nám dováža:
- a) na spestrenie jedálneho lístka
 - b) pre obsah vitamínov v zimnom období
 - c) pre dobré organoleptické vlastnosti
13. Prečo sú čierne ríbezle menej obľúbené ako červené?
- a) pre čiernu farbu
 - b) pre zmyslové vlastnosti
 - c) pre vysokú kyslosť
14. Plody bazy čiernej:
- a) sú dobrým stolovým ovocím
 - b) využívajú sa na prifarbovanie potravín
 - c) spracúvajú sa na výrobky
15. Aký má význam pravidelná konzumácia škrupinového ovocia?
16. Ktoré druhy ovocia sa najčastejšie pridávajú do mliečnych výrobkov?
17. Napíšte postup prípravy vášho obľúbeného ovocného šalátu.
18. Na uchovanie vitamínu C v ovocí je z konzervačných metód najvhodnejšia:
- a) sušenie
 - b) mrazenie
 - c) šetrná pasterizácia

TEST 4

Zelenina

1. Význam zeleniny vo výžive spočíva v obsahu:
- a) vlákniny
 - b) minerálnych látok a vitamínov
 - c) plnohodnotných bielkovín
2. V prevencii civilizačných ochorení majú význam tieto zložky zeleniny:
- a) vitamín C
 - b) tuk
 - c) karotén
 - d) vláknina
3. Zelenina patrí pre svoje zloženie medzi potraviny:
- a) sýtiace
 - b) energetické
 - c) ochranné
4. Z biologicky aktívnych látok sú v zelenine:
- a) fytoncidy, ktoré majú účinok (dopíšte)
 - b) silice (uveďte ich význam)
 - c) farbivá (uveďte ktoré a ich farbu)

5. Ako treba postupovať pri spracúvaní zeleniny, aby nevznikli veľké straty jej výživovej hodnoty?
6. Prečo má byť zelenina súčasťou každého jedla?
- zvyšuje zmyslový pôžitok z jedla
 - zvyšuje jeho výživnú hodnotu
 - zvyšuje jeho energetickú hodnotu
7. Dopíšte význam týchto druhov koreňovej zeleniny:
- mrkva:
 - chren:
 - petržlen:
 - čierny koreň:
 - zeler:
 - redkovka:
8. Listová zelenina je bohatým zdrojom:
- bielkovín
 - vitamínov a karoténu
 - minerálnych látok
9. Priradte vlastnosti alebo význam týmto druhom zeleniny (napr. a – 4):
- | | |
|--------------|---|
| a) šalát | 1 obsahuje kyselinu šťaveľovú, pripravuje sa z neho šoška |
| b) špenát | 2 má pikantnú horkastú chuť, obsahuje inulín |
| c) čakanka | 3 obsahuje kyselinu šťaveľovú, ktorá znižuje využiteľnosť vápnika |
| d) štiav | 4 okrem výživnej hodnoty pôsobí dekoratívne |
| e) mangold | 5 používa sa na prípravu kompótov a múčnikov |
| f) rebarbora | 6 stonky sa konzumujú ako špargľa |
10. Prečo sa neodporúča časté konzumovanie špenátu?
- pre vysoký obsah železa
 - pre ostrú chuť
 - pre obsah kyseliny šťaveľovej
11. Z rukoly sa konzumuje:
- koreň
 - kvety
 - listy
12. Pri nakladaní uhoriek sa používa:
- kôpor
 - čakanka
 - púpava
13. Medzi hlúbovú zeleninu nepatrí:
- brokolica
 - mangold
 - kaleráb
14. Ktorá cibulová zelenina znižuje krvný tlak, pôsobí proti kôrmateniu ciev, vypudzuje hlísty a ničí mikroorganizmy:
- cibuľa
 - cesnak
 - pór
15. Ktorá plodová zelenina je charakteristická pre maďarskú národnú kuchyňu:
- rajčiaky
 - uhorky
 - paprika

16. Zelený hrášok a fazuľka sú cenné druhy zeleniny pre vysoký obsah:
 - a) škrobu a karoténu
 - b) vlákniny a vitamínu C
 - c) bielkovín, sacharidov a minerálnych látok
17. Z artičok sa konzumuje:
 - a) dužnaté kvetné lôžko
 - b) listy
 - c) podzemné hľuzy
18. Prečo treba zeleninu pred mrazením blanšírovať a ovocie nie?
 - a) zelenina obsahuje menej kyselín ako ovocie
 - b) ovocie rastie vyššie od zeme ako zelenina
 - c) zeleninu napadá viac druhov hmyzu ako ovocie
19. Kvasením sa výživná hodnota zeleniny:
 - a) znižuje
 - b) nemení
 - c) zvyšuje
20. Napíšte recept vášho najobľúbenejšieho zeleninového šalátu.

TEST 5

Zemiaky, strukoviny, huby

1. Podľa zloženia sú zemiaky potravinou:
 - a) stavebnou
 - b) energetickou
 - c) ochrannou
2. Na prípravu šalátov sa používa varný typ, ktorý má konzistenciu
3. Ak sú zemiaky silne múčnaté a rozváravé, používajú sa ako:
 - a) samostatné prílohy jedla
 - b) šaláty
 - c) výrobky
4. Ktorý údaj je v obchodnom názve konzumných zemiakov zbytočný?
 - a) názov odrody a varný typ
 - b) dátum výroby
 - c) údaj o množstve a cena
5. Klíčenie pri skladovaní zemiakov spôsobujú:
 - a) mikroorganizmy
 - b) hmyz a živočíchy
 - c) enzýmy
6. Na skladovanie zemiakov sú najvhodnejšie podmienky:
 - a) sklad svetlý, dobre vetraný a chladný s teplotou 0 – 2 °C
 - b) sklad tmavý, dobre vetraný, s teplotou 4 – 8 °C
 - c) sklad tmavý, suchý, s teplotou 10 – 15 °C
7. Za akých podmienok zemiaky:
 - sladnú
 - klíčia
 - zelenajú
 - hnijú
 - sa vysušajú

8. Pre diabetikov sú miesto zemiakov vhodné topinambury, lebo obsahujú:
- inulín
 - inzulín
 - škrob
9. Zemiaky sú súčasťou týchto slovenských jedál:
- bryndzové halušky – strapačky
 - lokše
 - makové rezance
10. Strukoviny majú vysoký obsah:
- škrobu a sacharidov
 - škrobu a vitamínov A a C
 - škrobu a bielkovín
11. Ktorá zo strukovín má najväčšiu výživovú hodnotu?
- hrach
 - šošovica
 - sója
12. Čas varenia strukovín možno skrátiť:
- osolením
 - namáčaním
 - pridaním sódy bikarbóny
13. Ako náhrada gaštanov sa používa:
- fazuľa obrovská
 - cícer
 - bôb
14. V čom je zloženie sóje odlišné od ostatných strukovín?
- vo vysokom obsahu bielkovín a ich zložení
 - vo vysokom obsahu tuku a lecitínu
 - nelíši sa
15. Naklíčené strukoviny sú:
- dobrym zdrojom vitamínov B a C
 - ťažko stráviteľné
 - používané hlavne v čínskej kuchyni
16. Pridaním sójovej múky do múčnych výrobkov sa:
- zvyší ich výživová hodnota
 - naruší sa konzistencia cesta
 - zostanú horké
17. Tofu je výrobok zo sójových:
- | | | |
|----------------|-------------|---------------|
| a) bielkovín | | |
| b) tukov | | |
| podobný je | a) tvarohu | b) maslu |
| cholesterol | a) obsahuje | b) neobsahuje |
| stráviteľný je | a) ľahko | b) ťažko |
18. Huby sú:
- potravinou s vysokým obsahom sacharidov
 - viac pochutinou ako potravinou pre vysoký obsah vody
 - ľahko stráviteľnou koreninou
19. Uvedte rozlišovacie znaky medzi muchotrávkou zelenou, plávkou zelenou a pečiarokou.
20. Prečo sa vyskytujú časté otravy hubami a prečo sú smrteľne nebezpečné?

TEST 6

Vajcia

1. Napíšte, ktoré zložky tvoria výživovú hodnotu vajec.
2. Bielkovín je vo vajciach:
 - a) 3,5 %
 - b) 12 %
 - c) 25 %
3. Znečistené vajcia sa pred daním do predaja:
 - a) umývajú
 - b) utierajú
 - c) nesmú umývať
4. Vysvetlite podstatu konzervovania vajec vápenným mliekom.
5. Doplňte: Vzduchová bublina je na(ktorom?) konci vajca?
Týmto koncom sa vajcia kladú:
 - a) hore
 - b) dolu
6. Akou vlastnosťou sa vyznačuje (priradte A, B, C):

a) škrupina	A) šľahateľnosťou – pri šľahaní viaže vzduch
b) bielok	B) emulgačnou schopnosťou – s tukmi tvorí emulzie
c) žltok	C) pórovitosťou – prepúšťa plyny a mikroorganizmy
7. K predchádzajúcej otázke priradte, kde sa tieto vlastnosti využívajú:
 - a) tukové krémy a majonézy
 - b) skúšanie čerstvosti vajec
 - c) kyprenie cesta
8. V staršom veku treba konzumovanie vajec obmedzovať pre ich:
 - a) vysokú energetickú hodnotu
 - b) vysokú biologickú hodnotu
 - c) obsah cholesterolu
9. Zelené sfarbenie medzi žĺtkom a bielkom vo vajciach uvarených natvrdo:
 - a) je zdraviu škodlivé
 - b) je znakom starších vajec
 - c) je výsledkom chemickej reakcie
10. V spoločnom stravovaní sa vajcia vodnej hydiny nepoužívajú, lebo sú:
 - a) rôznej veľkosti
 - b) obsahujú salmonely
 - c) ich je málo
11. Podľa Potravinového kódexu SR sa čerstvé vajcia triedia do tried kvality podľa:
 - a) čistoty a hmotnosti
 - b) veľkosti a hmotnosti
 - c) čistoty, hmotnosti a neporušenosti škrupiny
12. Vajcia triedy kvality A sa triedia do štyroch skupín (XL, L, M, S) podľa:
 - a) čistoty
 - b) hmotnosti
 - c) veľkosti

13. Ktoré vajcia sa používajú na konzervovanie a chladenie?
- vajcia triedy kvality A
 - vajcia triedy kvality B
 - vajcia triedy kvality C
14. Prečo pri ošetrovaní a skladovaní vajec sa musia dodržiavať prísne veterinárne opatrenia?
15. V čom sú výhody priemyselne vyrábaných vaječných výrobkov?
- v rýchlom spracovaní prebytočného množstva vajec
 - v jednoduchom používaní, preprave a skladovaní
 - v cene
16. Pri výrobe majonéz sa využíva schopnosť žltka viazať veľa:
- vody
 - tuku
 - vzduchu
17. Vymenujte štyri zložky, ktoré obsahuje základná majonéza.
18. Akým spôsobom sa dá zistiť čerstvosť vajec?
- presvecovaním
 - poklepaním
 - ponáraním do soľného roztoku

TEST 7

Mlieko a mliečne výrobky

1. Základnou mliečnou bielkovinou je:
- albumín
 - kazeín
 - globulín
2. Mliečne bielkoviny sa zrážajú pôsobením:
- vzduchu a mikroorganizmov
 - vzduchu a teploty
 - enzýmov a kyselín
3. Zrážanie mliečnych bielkovín sa využíva pri výrobe:
- syrov
 - masla
 - jogurtu
4. Zmenu chuti a konzistencie mlieka zapríčiňuje zmena tejto mliečnej zložky:
- mliečného cukru – laktózy
 - mliečného tuku
 - minerálnych látok a vitamínov
5. Globulín dodáva mlieku:
- sladkosť
 - ochranné látky
 - kyslosť
6. Mlieko obsahuje vitamíny:
- A, D, E, K a C
 - A, B, C, K
 - A, B, C, F a K

7. Uveďte dve najviac zastúpené minerálne látky v mlieku a ich význam pre ľudský organizmus.
8. Čo rozumieme pod ošetrovaním mlieka predtým, než sa dostane do predaja:
- precedenie a pasterizáciu
 - filtráciu, pasterizáciu, odstredovanie a homogenizáciu
 - filtráciu a odstredovanie
9. U nás sa používa po ošetrovaní mlieko:
- kravské
 - ovčie
 - kozie
- Ktoré z nich sa používa na priamu konzumáciu:
- Ktoré z nich sa používa na priemyselné spracovanie:
10. Doplníte obchodný názov pre tieto druhy konzumného kravského mlieka:
- 36 g/l – mlieko gazdovské,
 - 35 g/l – mlieko
 - 15 g/l – mlieko
 - 5 g/l – mlieko
11. Čím sa líši kozie mlieko od kravského mlieka?
12. Doplníte: Smotana sa vyrába a úpravou tuku na%.
13. Priradte vhodný výraz.
Pri výrobe:
- masla
 - syrov
- sa získava ako vedľajší produkt: A) srvátka B) cmar C) kazeín D) laktóza
14. Zdôvodnite, prečo majú vo výžive detí široké uplatnenie najmä sušené mliečne výrobky.
15. Kazeináty (mliečne bielkovinové výrobky) sa používajú:
- ako stužovače šľahačky
 - ako zahusťovadlá mliečnych výrobkov
 - na výrobu posilňovacích preparátov
 - na výrobu plastov a lepidiel
16. Syry sa vyrábajú vyzrážaním mliečnych bielkovín pôsobením:
- enzýmov
 - teploty
 - mikroorganizmov
 - kyselín
17. Syry sú stráviteľné:
- ľahko
 - ťažko
 - veľmi ťažko
18. K obsahu tuku:
- 30 až 33 %
 - 80 až 82 %
 - 50 % t. v s.
 - 3,5 %
 - 10 %
 - 26 %
- priradte mliečny výrobok: A) plnotučné mlieko, B) smotanový jogurt, C) maslo, D) šľahačková smotana, E) sušené plnotučné mlieko, F) plnotučná bryndza

TEST 8

Jedlé tuky a oleje

1. Akou potravinovou zložkou sú tuky?
 - a) stavebnou
 - b) ochrannou
 - c) sýtiacou
2. Aká je energetická hodnota tukov?
 - a) 39 kJ/g
 - b) 17 kJ/g
 - c) 45 kJ/g
3. Doplňte, premenou čoho vznikajú prírodné tuky:
 - a) v rastlinách
 - b) v živočíchoch
4. Priradte vhodný výraz:
 - a) kvapalného
 - b) tuhého

Tuky s obsahom nasýtených vyšších mastných kyselín sú skupenstva

Tuky s obsahom nenasýtenej kyseliny olejovej sú skupenstva
5. Prečo sú nenasýtené mastné kyseliny ω -3 a ω -6 pre človeka životne dôležité?
 - a) Udržujú dobrý stav ciev, pokožky, nervov a pečene.
 - b) Majú protisklerotický účinok.
 - c) Znižujú hladinu cholesterolu v krvi.

Sú všetky tieto výroky správne?
6. Vhodnosť tuku na tepelnú úpravu pokrmov sa posudzuje podľa:
 - a) skupenstva
 - b) teploty zadymenia
 - c) teploty varu tuku
7. Rybí pečeneňový tuk obsahuje veľa:
 - a) vitamínov A a B
 - b) vitamínov A a D
 - c) cholesterolu
8. Najkvalitnejší olej sa získava:
 - a) lisovaním za studena
 - b) lisovaním za tepla
 - c) extrakciou
9. Rafináciou sa získajú tuky:
 - a) kvalitnejšie
 - b) trvanlivejšie
 - c) biologicky hodnotnejšie
10. Priradte vhodnosť použitia olejov (napr. a – B):

a) olivový	A) pečenie, vyprážanie, výroba margarínov, cukroví
b) Heliol	B) príprava šalátov, majonéz, pokrmov i v liečebnej výžive
c) Fritol	C) na krátkodobú jednorazovú tepelnú úpravu pokrmov
d) repkový	D) v bežnej i liečebnej výžive
e) sójový	E) na tepelnú úpravu pokrmov, vyprážanie, fritovanie, pečenie
f) podzemnicový	F) stolový olej s dlhodobou trvanlivosťou, v studenej i teplej kuchyni
g) kokosový tuk	G) na výrobu margarínov, do rybiech konzerv

11. Pokrmové a emulgované tuky sú v porovnaní s prírodnými tukmi:
- lahšie stráviteľné
 - zdravšie, lebo obsahujú menej cholesterolu
 - majú nižšiu energetickú hodnotu
12. Pokrmové 100-percentné tuky slúžia ako náhrada:
- masla
 - bravčovej masti a olejov
 - používajú sa hlavne na vyprážanie
 - používajú sa na nátierky
13. Emulgované tuky (s obsahom 10 až 90 % tuku) slúžia ako náhrada:
- masla
 - bravčovej masti a olejov
 - používajú sa na vyprážanie
 - používajú sa na krémy, nátierky

TEST 9

Mäso a mäsové výrobky

- Pre ktoré zo živín je mäso veľmi hodnotnou potravinou?
 - pre vysoký obsah energetických živín
 - pre obsah tukov a v nich rozpustných vitamínov
 - pre obsah plnohodnotných bielkovín, vitamínov a minerálnych solí
- Akosť mäsa závisí od:
 - druhu zvierťa a jeho hmotnosti
 - veku a hmotnosti zvierťa
 - druhu zvierťa a ďalších činiteľov, ktoré pôsobia pri získavaní a spracúvaní mäsa
- Zrenie mäsa je proces:
 - enzymatický
 - biochemický
 - mikrobiologický
- V čom spočíva podstata a význam zrenia mäsa?
 - je to bakteriálny rozklad bielkovín, ktorý je nežiaduci
 - je to enzymatický rozklad glycidov a bielkovín, ktorý zlepšuje vlastnosti mäsa
 - je to enzymatický rozklad glycidov, ktorým sa zvyšuje podiel bielkovín
- Medzi najkvalitnejšie hovädzie mäso I. a II. triedy patrí:
 - sviečkovica, hrud', krk
 - sviečkovica, pero, stehno
 - sviečkovica, roštenka, stehno
- Vyberte správne tvrdenie:
 - Na výsek sú určené iba telce 1. a 2. triedy.
 - Telacie mäso sa dodáva do obehu v celých polovicách aj s hlavou.
 - Telacie plece je šľavnatejšie ako stehno.
- Zakrúžkujte nesprávne výrazy:
 - Najkvalitnejšie je bravčové mäso z 2-ročných kusov s hmotnosťou do 200 kg.
 - Panenská sviečková zostáva pri bravčovom mäse súčasťou karé.
 - Baranie mäso sa nedelí na štvrtiny, ale chrbát zostáva vcelku.

8. Označte správne výrazy:
- Bravčové mäso je ťažšie stráviteľné a má vyššiu energetickú hodnotu.
 - Baranie mäso obsahuje viac tuku ako iné druhy jatočného mäsa.
 - Kozie mäso má lepkavé podkožné väzivo, na ktoré sa ľahko prílepujú chlpy.
9. Pri označovaní baleného mäsa je potrebné uviesť:
- spôsob jeho úpravy
 - údaj o dĺžke jeho uchovávaní pri stanovenej teplote
 - údaj o vzťahu medzi živým zvieratom a spotrebiteľskou časťou mäsa
10. Prečo sa musí obmedzovať konzumovanie vnútorností, najmä v staršom veku?
- pre vysoký obsah vody, čo zapríčiňuje ich rýchle kazenie
 - pre vysoký obsah purínov, ktoré zapríčiňujú dnu (pakostnicu)
 - pre kumuláciu toxických látok a veľkú výživovú hodnotu
11. Ktorý zo spôsobov konzervovania je najlepší na dlhodobé udržanie mäsa?
- nakladanie
 - údenie
 - mrazenie
12. Určte a zdôvodnite, ktoré výrobky sú trvanlivejšie – údené studeným alebo teplým dymom?
- studeným dymom
 - teplým dymom
 - ich trvanlivosť je rovnaká
13. Ako sa konzervuje mäso mrazením, aby sa neporušila jeho štruktúra a zostala zachovaná jeho výživová hodnota?
- pozvoľným znižovaním teploty na $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$
 - prudkým znižovaním teploty na $-20\text{ }^{\circ}\text{C}$
 - prerušovanou kryštalizáciou, t. j. striedaním teploty
14. V čom spočíva podstata konzervovania mäsa v plechových alebo sklenených obaloch?
- v zamedzení oxidácii vzdušným kyslíkom
 - v zamedzení prístupu vzduchu pre činnosť mikroorganizmov
 - v tepelnej sterilizácii
15. Priradte ku konzervačným metódam mäsové výrobky (napr. c – D):
- | | |
|-------------------------|---|
| a) párky | A) solenie a potom údenie |
| b) trvanlivá saláma | B) údenie horúcim dymom |
| c) sviečková na smotane | C) údenie studeným dymom |
| d) šunka | D) sterilizácia v plechovom alebo sklenenom obale |
16. Čím sa líši konské mäso od ostatného jatočného mäsa?
- tmavšou farbou, tuhšou konzistenciou a sladkastou chuťou
 - svetlejšou farbou a tuhšou konzistenciou
 - tuhšou konzistenciou a vyššou výživnou hodnotou
17. Kedy sa musia robiť veterinárne prehliadky?
- stačí prehliadka živých zvierat
 - prehliada sa dobytok pred zabíjaním a po usmrtení sa prehliada svalovina i vnútornosti
 - po zabití sa prehliadajú len vnútornosti
18. Ktorý výrok o hydínovom mäse je správny?
- Mäso hydiny obsahuje veľa sacharidov a je ľahko stráviteľné.
 - Obsahuje asi 20 % bielkovín a premenlivé množstvo tuku podľa vykrmenia.
 - Mäso hrabavej hydiny je tmavšie ako mäso vodnej hydiny.
19. Čím sa líši zverina od mäsa jatočných zvierat?
- Zverina obsahuje menej tuku a viac minerálnych látok ako jatočné mäso.
 - Proces zrenia zveriny prebieha pomalšie a trvá dlhšie ako zrenie jatočného mäsa.
 - Nevýhodou zveriny je nízky obsah tuku a bielkovín.

20. Prečo je rybie mäso dôležité na správnu výživu?
- a) je zdrojom vitamínov rozpustných vo vode
 - b) je ľahko stráviteľné a bohaté na minerálne látky
 - c) obsahuje veľa vody, preto je ľahko stráviteľné

TEST 10

Základné pravidlá hygieny

1. Aké oprávnenie má zdravotný preukaz?
 - a) na prácu v potravinárskom priemysle
 - b) na podávanie jedál a nápojov
 - c) na usporadúvanie slávnostných hostín
2. Kedy si pracovníci v zariadeniach spoločného stravovania musia dôkladne umyť ruky?
 - a) len pred začatím práce a po jej skončení
 - b) len po každom použití toalety
 - c) vždy, ak by akokoľvek mohli spôsobiť nežiaducu kontamináciu potravín
3. Čo je sanitácia?
 - a) súbor činností so zameraním na likvidáciu odpadu
 - b) súbor činností, ktoré majú zabezpečiť dodržiavanie hygienických podmienok výroby, skladovania a prepravy potravín
 - c) súbor opatrení so zameraním na osobnú čistotu pracovníkov
4. Čo je dezinsekcia?
 - a) ničenie choroboplodných zárodkov
 - b) ničenie hmyzu
 - c) ničenie hlodavcov
5. Ničenie hlodavcov v potravinárskom priemysle i v zariadeniach spoločného stravovania je dovolené:
 - a) len mechanickými prostriedkami
 - b) mechanickými a chemickými prostriedkami
 - c) mechanickými, chemickými a biologickými prostriedkami
6. Čo je hlavným zdrojom salmonel?
 - a) tepelne upravené vajíčka a opracované mäso
 - b) surové vajíčka
 - c) surové vajíčka a nedostatočne tepelne opracované mäso
7. Čo je botulotoxín?
 - a) tzv. salámový jed
 - b) tzv. klobáskový jed
 - c) tzv. cereálny jed
8. Čo spôsobuje žltáčku typu A?
 - a) bakteriálna nákaza
 - b) plesňová nákaza
 - c) vírusová nákaza
9. Čo je príčinou toxoplazmózy?
 - a) plesňová nákaza – plesň na džeme, marmeláde
 - b) parazitárna nákaza – parazitom infikované mačky, vtáky
 - c) aditívne látky

10. Ktorá legislatívna norma predpisuje správne označovanie potravinárskych výrobkov, limitné hodnoty aditívnych látok?
- a) zákon o potravinách č.532/1995Z. z.
 - b) Potravinový kódex SR
 - c) zákon o ochrane spotrebiteľa
11. Výrobný proces v zariadeniach spoločného stravovania musí byť:
- a) plynulý a viacsmerový
 - b) plynulý a jednosmerový
 - c) nemusí byť plynulý a jednosmerový
12. Aké sú požiadavky na chladený sklad?
- a) $t = 10 - 12$ °C, relatívna vlhkosť vzduchu 70 %
 - b) $t = 16 - 18$ °C, relatívna vlhkosť vzduchu 90 %
 - c) $t = 2 - 6$ °C, relatívna vlhkosť vzduchu 80 - 90 %
13. Možno zmrazené potraviny po rozmrazení opätovne zmrazovať?
- a) áno
 - b) nie
 - c) len mäso
14. Ako dlho treba uchovávať odobraté vzorky hotových pokrmov?
- a) 24 hodín
 - b) 48 hodín
 - c) 72 hodín

Výsledky testov

TEST 1

Potraviny: 1. c, 2. c, 3. sója, tvrdé syry, hovädzie mäso, hydina, orechy (individuálne); 4. repný trstinový; ovocný; mliečny; 5. a 6. strukoviny, celozrnné obilniny, zelenina, ovocie, ľanové semená (individuálne), 7. a, 8. c, 9. a, 10. b, 11. mozog, šľahačka, vajcia, syry, pečeňový syr, 12. c, 13. a 14. a, 15. a, 16. vitamín D vzniká v bunkách kože ožiarením ultrafialovými lúčmi slnka, 17. železo.

Spolu: **27 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 2

Obilniny a mlynské, pekárske výrobky a cestoviny: 1.b, 2.c, 3.a, 4.b, 5.a, 6.a, b, c, 7. (c -> b -> d -> e -> a), 8. c, 9. (a - B), (b - C), (c - A), 10. a, 11. b, 12. (glukóza, fruktóza, sacharóza, maltóza, laktóza, med), 13. (rovnica fotosyntézy), 14. b, 15. b, 16. a, 17. a, 18. b (lebo platí 17. c).

Spolu: **23 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 3

Ovocie: 1. b, 2. a, 3. a, b, d, 4. b, 5. (chlorofyl); (karotény a flavóny), 6. b, 7. c, 8. b, 9. b, 10. d, 11. (a: šípky, čierne ríbezle), (b: čučoriedky, egreše), (c: jahody, maliny), (d: černice, čučoriedky), (e: hrozno, jahody), (f: plody bazy čiernej, brusnice), 12. b, 13. b, 14. b, c, 15. (podporuje pevnosť kostí a zabráňuje upchávanie ciev), 16. (jahody, broskyne, marhule, lesné plody, južné ovocie), 17. (každý žiak individuálne), 18. b.

Spolu: **27 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 4

Zelenina: 1. b, 2. a, c, d, 3. c, 4. (antibakteriálny); (nositele vône); (nositele farby), 5. (postup umývania, tepelného spracovania a využitia je v učebnici na s. 61), 6. a, b,

7. (antioxidant, vplyv na zrak, pokožku a sliznice)

(vňať je korenina, vplyv na trávenie a močové cesty, afrodisiakum)

(vňať je korenina, vplyv na trávenie a močové cesty, afrodisiakum)

(dochucovadlo, baktericídne účinky, podporuje chuť do jedla)

(urýchľuje obnovu buniek)

(podporuje trávenie)

8. b, c, 9. (a - 4), (b - 3), (c - 2), (d - 1), (e - 6), (f - 5), 10. c, 11. c, 12. a, 13. b, 14. b, 15. c, 16. c, 17. a, 18. a, 19. c, 20. (individuálny opis).

Spolu: **36 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 5

Zemiaky, strukoviny, huby: 1. b, 2. (A); (pevná, lojovitá, slabo múčnatá), 3. c, 4. a, 5. c, 6. b, 7. (pod 4 °C); (pôsobením svetla a vyššej teploty); (pri vyššej vlhkosti a teplote); (pri nízkej vlhkosti); (v suchu a teple), 8. a, 9. a, b, 10. c, 11. c, 12. b, 13. a, 14. a, b, 15. a, c, 16. a, 17. a, a, b, a, 18. b, 19. (muchotrávka má biele lupene, pošvu na báze hlúbika, v hornej časti hlúbika má blanitý prsteň z plachtičky; pečiarica poľná má lupene ružové, neskôr červené až hnedé, v hornej časti hlúbika má blanitý prsteň z plachtičky, nemá pošvu; plávka zelená má biele lupene, nemá plachtičku ani pošvu). 20. (neznalosť poznávacích znakov húb a neskoré prejavy otravy).

Spolu: **30 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 6

Vajcia: 1. (bielkoviny, vitamíny, minerálne látky a lecitín), 2. b, 3. c, 4. (reakciou hydroxidu vápenatého a oxidu uhličitého zo vzduchu vzniká uhličitan vápenatý, ktorý upcháva vaječné póry), 5. (tupšom); (hore), 6. (a - C), (b - A), (c - B), 7. (a - B), (b - C), (c - A), 8. c, 9. c, 10. b, 11. c, 12. b, 13. a, b, 14. (aby nezapríčinili niektoré hromadné ochorenia, najmä salmonelózy), 15. (a, b), 16. b, 17. (olej, žltok, soľ, okysľujúca zložka), 18. c.

Spolu: **24 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 7

Mlieko a mliečne výrobky: 1. b, 2. c, 3. a, 4. a, 5. b, 6. a, 7. (Ca, P); (látky stavebné), 8. b, 9. a, b; (kravské); (ovčie), 10. (b – mlieko plnotučné), (c – mlieko polotučné), (d – mlieko nízkotučné), 11. (líši sa od kravského mlieka zmyslovými vlastnosťami, zložením a ľahšou stráviteľnosťou), 12. (odstreďovaním mlieka, úpravou tuku na 10 až 35 % a tepelným ošetrením), 13. (a – B), (b – A), 14. (pre rýchlu prípravu, ľahkú prepravu a trvanlivosť), 15. a, b, c, d, 16. a, d, 17. a, 18. (a – D), (b – C), (c – F), (d – A), (e – B), (f – E).

Spolu: **35 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 8

Jedlé tuky a oleje: 1. c, 2. a, 3. (a – z glycidov); (b – z glycidov aj z bielkovín), 4. b, a, 5. a, b, c; (áno), 6. b, 7. b, 8. a, 9. b, 10. (a – B), (b – D), (c – E), (d – C), (e – G), (f – F), (g – A), 11. a, b, 12. b, c, 13. a, d.

Spolu: **27 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 9

Mäso a mäsové výrobky: 1. c, 2. c, 3. a, b, 4. b, 5. c, 6. a, c, 7. a, 8. a, c, 9. a, b, c, 10. b, 11. c, 12. a, 13. b, 14. c, 15. (a – B), (b – C), (c – D), (d – A), 16. a, 17. b, 18. b, 19. a, b, 20. b.

Spolu: **30 bodov**, t. j. 100 %.

TEST 10

Základné pravidlá hygieny:

Správne odpovede: 1. a, 2. c, 3. b, 4. b, 5. b, 6. c, 7. b, 8. c, 9. b, 10. b, 11. b, 12. c, 13. b, 14. b.

Hodnotenie:	91 – 100 %	výborný
	76 – 90 %	chválitebný
	56 – 75 %	dobrý
	36 – 55 %	dostatočný
	1 – 35 %	nedostatočný