1. Uveďte, co jsou potraviny a co pochutiny, a vysvětlete jejich význam v rámci výživy.
2. Jak se souhrnně nazývá soubor potravin, pochutin a nápojů?
3. Jak dělíme potraviny podle původu? A uveďte u každého alespoň 2 zástupce
4. Kávu, čaj a koření řadíte do jaké skupiny potravin?
5. Jaká z živin by měla tvořit 50-60 % denního energetického příjmu?
6. Kolik procent z denního energetického příjmu by měly tvořit bílkoviny?
7. V jakém věku je potřeba energie vyšší a v jakém věku energetická potřeba klesá?
8. Jaké živiny jsou zdrojem energie v potravinách?
9. Jaký minerál je důležitý pro tvorbu krevního barviva?
10. Jaký je význam vitaminu K?
11. Jaký vitamin ovlivňuje vzrůst a plodnost a je obsažen v zelených částech rostlin, a v rostlinných olejích?
12. Jaký je význam vitaminu C a uveďte, v jakých potravinách se nachází?
13. Jaký je význam vlákniny a v jakých potravinách se vyskytuje?
14. Jaké jsou jednotky energetické hodnoty potravin?
15. Jaká živina obsahuje v 1g největší množství energie?