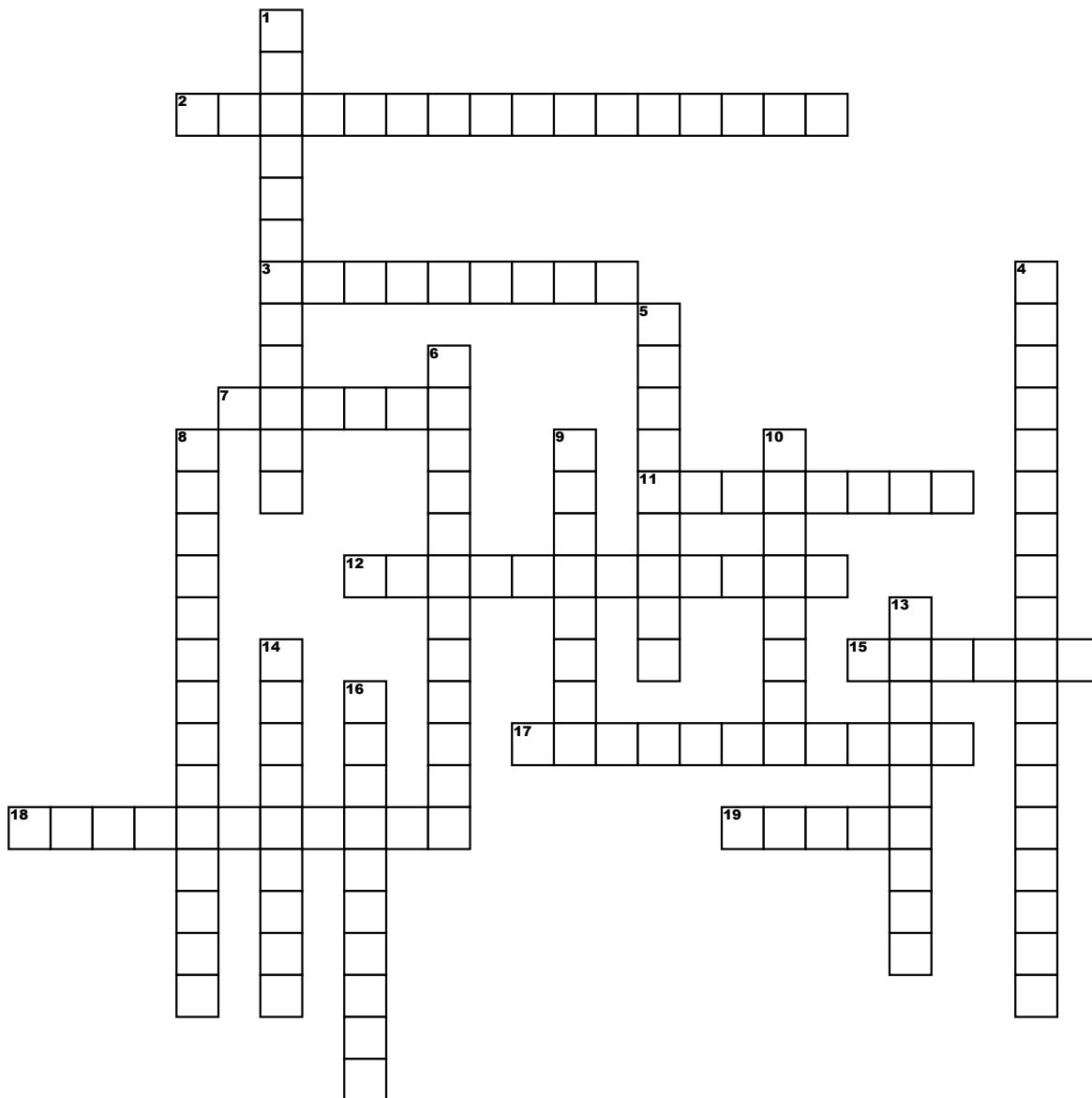


Name: _____

Date: _____

Uzturs un atkarības



Across

2. Pie kādiem atkarības veidošanās riska faktoriem pieder audzināšana, attiecības?
3. Atkarības izraisoša viela
7. Kas iedzimtības ceļā tiek nodota nākamajām paaudzēm?
11. Kāds cilvēks ne redz, ne dzird, ne jūt?
12. Par kādām vielām mēdz dēvēt apreibinošas vielas?
15. Kā tautas valodā sauc abstinenci?
17. Ar kādiem ogļhidrātiem bagātu ēdienu jāiekļauj katrā ēdienreizē?

18. kādas uzturvielas cilvēks iegūst ēdot augļus un dārzeņus?

19. Ar kādiem produktiem cilvēks uzņem kalciju?

Down

1. Kāda sajūta rodas, piem., narkomānam pēc narkotiku lietošanas?
4. Ko var aprēķināt ja ir zināms cik kg kaloriju satur 1g uzturvielas?
5. Svarīgākā edienreize
6. Kā vēl mēdz dēvēt ķermeņa masas indeksu?
8. Kādas uzturvielas cilvēks uzņem ēdot zivis un gaļu?

9. primāra, hroniska un progresējoša slimība, kas grauj cilvēka psihisko, fizisko veselību.

10. Galvenais likums, kas jāievēro veidojot ikdienas ēdienkarti?

13. Organisma pretestība pret kādu vielu, tā ka ir nepieciešams palielināt vielas devu.

14. Kurā ēdienreizē kcal sadalījums ir no 15-25%?

16. Kā vēl sauc psiholoģiskus un fiziskus veselības traucējumus, kas rodas pēc narkotisku vielu lietošanas lielā apjomā?