

## VIII. TOLLFORGATÓ TEHETSÉGGKUTATÓ VERSENY

### SZÖVEGÉRTÉS

### 3.OSZTÁLY

*Tanuló neve:* \_\_\_\_\_

*Osztálya:* \_\_\_\_\_

*Iskola neve, címe:* \_\_\_\_\_

*Felkészítő tanár neve:* \_\_\_\_\_

A nevet **NYOMTATOTTNAGYBETŰVEL** kérjük kitölteni az olvashatóság érdekében! Az iskola neve és címe helyére lehet hosszú bélyegzőt is tenni!

**Beküldési határidő: 2016. JANUÁR 22.**  
(AZ EREDMÉNYEK FEBRUÁR 20-A UTÁN KERÜLNEK FEL A HONLAPRA.!)

**Cím: Monorierdei Fekete István Általános Iskola  
2213 Monorierdő, Szabadság u. 43.**

A borítékra írjátok rá: „TOLLFORGATÓ”

## A tiszta víz a legjobb ital

Voltál már igazán szomjas, amikor órákig nem volt lehetőség inni? Ha igen, akkor megtapasztalhattad, hogy a szomjúság oltására a víz a legjobb ital!

Az emberi szervezet a táplálékok alkotóelemei közül legkevésbé a vizet tudja nélkülözni. Az éhezést hetekig ki lehet bírni, de négy-öt napos szomjazás már összeegyeztethetetlen az étellel. Testünk nagyobb része, több mint a felevízből áll, de még a kemény csontok is tartalmaznak vizet.

A víz sok hasznos feladata közül az egyik a szállítás. A tápanyagok a víz közvetítésével jutnak el testünk minden pontjára. Ott a víz segítségével használódnak fel, és a felesleges vagy káros anyagok a víz által távoznak el onnan.

A vízzel szabályozza a szervezet a belső hőmérsékletünket. Nagy melegben, vagy erős munka, sport hatására a test belső hőmérséklete megnő. Ezt az agyunk érzékeli, és működésbe hozza a bőrben lévő verejtékmirigyeket. Izzadságcseppek jelennek meg a bőrünkön, verejtékezni kezdünk. Ez a víz elpárolog, a bőrünk hűlni kezd, a test hőmérséklete pedig ennek hatására csökken. Vízre van szüksége az ízületeknek (térd, könyök) a sima mozgáshoz, a gyomornak és a beleknek az emésztéshez, de valamennyi szerv egészséges működéséhez elengedhetetlen. Víz nélkül nincs élet!

Mennyi vízre van szükségünk naponta?

Nem csak verejtékezéssel veszítünk vizet, hanem vécézés során is (vizelet, széklet), vagy levegő kifújásakor (pára, amit hidegben látni is lehet). Egy átlagos nap alatt összesen 2 liter víz távozik, tehát ugyanennyit kell elfogyasztanunk. A szükséges folyadékmennyiség több mint felét italokkal, a kisebbik részt szilárd táplálékokkal fogyaszthatjuk el, és egy kevés víz a szervezetben is keletkezik.

A szomjúságérzés biztonságosan jelzi: folyadékra van szükség! Nyáron sportoláskor, vagy éppen lázzal, hasmenéssel járó betegség esetén több, télen, illetve kevés mozgás estén valamivel kevesebb folyadékra van szükségünk.

Mit igyunk?

A legfontosabb ital a tiszta víz. vagy az ásványvizek. Kitűnő ital a limonádé és a gyümölcslevek, valamint az otthon préselt gyümölcsnedvek, turmixok és a különféle teák is. Arra nincs pontos utasítás, hogy mikor mennyit igyunk, de az étkezések rendszeres lehetőséget kínálnak a folyadékfogyasztásra.

Nem mindenki tud egyszerre 2-3 dl folyadékot (egy pohár vagy egy bögre) elfogyasztani, számukra a gyakori, étkezéstől független iszogatás javasolt.

Az ételek közül a levesek, a főzelékek, a gyümölcsök és a zöldségek a legalkalmasabbak folyadékpótlásra.

A gombákban, a görögdinnyében, a brokkoliban található a legtöbb víz. Ezek majdnem teljesen vízből állnak. A tejnek, almának, szőlőnek, narancsnak,

citromnak, a főzelék- és zöldségféléknek is magas a víztartalma. Ezután a halak, a kemény tojás, a sült krumpli és a húsok következnek. A kolbász- és kenyérféléknek a fele, a sajtoknak körülbelül a harmada víz. A diófélék és olajos magvak víztartalma a legkisebb.

**1. Húzd alá a szöveg italféleségeit!**

	7
--	---

**2. Az alábbi mondatok a szöveg egy-egy fontosabb bekezdésére vonatkoznak. Folytasd!**

1. A víz a legjobb ital.
2. Szervezetünk jelentős része víz.
3. A víz egyik feladata a szállítás.

4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_

	5
--	---

**3. Rendezd növekvő sorrendbe aszerint, hogy mennyi vizet tartalmaznak!**

mogyoró, téliszalámi, tökfőzelék, ponty, trappista sajt, görögdinnye, csirkehús

---

---

	7
--	---

**4. Válaszolj a kérdésekre!**

Milyen lényeges különbségnek kell lennie egy lázas beteg és egy egészséges ember vízfogyasztásában?

---

	2
--	---

Hogyan védekezik az emberi test a túlmelegedés ellen?

---

	1
--	---

Hogyan távozik a víz a szervezetből?

---

	3
--	---



**9. Készíts keresztrejtvényt az itt látható példa szerint! A kérdések és a megfejtés a víz témaköréhez kapcsolódjon! Minél több és érdekesebb kérdést teszel fel, annál több pontot szerezhetsz!**

1. Ilyen lesz a limonádé, ha sok citromot teszel bele.
2. Ezt teszi velünk egy pohár hideg víz egy forró nyári napon.
3. Ezt érezzük, ha a szervezetünknek folyadékra van szüksége.

			1.	S	A	V	A	N	Y	Ú		
2.	F	R	I	S	S	Í	T					
			3.	S	Z	O	M	J	Ú	S	Á	G

	10
--	----

Összes pont: 

	55
--	----