

- 1) Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?
 - a) Jest podstawą zdrowia
 - b) Ważne tylko przed klasówką
 - c) Nie jest ważne
- 2) Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia?
 - a) Śniadanie
 - b) Podwieczorek
 - c) Kolacja
- 3) II śniadanie powinno dostarczać nam:
 - a) 5-10% dziennego zapotrzebowania na energię
 - b) 30% dziennego zapotrzebowania na energię
 - c) 40% dziennego zapotrzebowania na energię
- 4) Nadmiar soli w diecie sprzyja:
 - a) rozwojowi mięśni
 - b) lepszemu samopoczuciu
 - c) nadciśnieniu tętniczemu, bólom głowy i obrzękom nóg
- 5) Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek?
 - a) Dwie szklanki
 - b) Około 5 litrów
 - c) Około 2 litry
- 6) Wstręt do jedzenia to:.....
- 7) Co to jest anoreksja?
 - a) inaczej otyłość
 - b) choroba związana z objadaniem się
 - c) choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia
- 8) Zapobiega anemii:
 - a) Żelazo
 - b) Mangan
 - c) Miedź
- 9) Choroba brudnych rąk to:
 - a) Świerzb
 - b) Grypa
 - c) Żółtaczką
- 10) Stan będący rezultatem nadmiernej utraty wody przez organizm i niebezpieczny dla zdrowia to:
 - a) Nawodnienie
 - b) Odwodnienie
 - c) Suchość
- 11) W jelicie cienkim na białka działa enzym trzustkowy:
 - a) Pepsyna
 - b) Trypsyna
 - c) Trypsyna i chymotrypsyna
- 12) Białka pełnowartościowego dostarczają:
 - a) Owoce suche
 - b) Ryby słodkowodne
 - c) Kasze gruboziarniste

- 13) Witamina H zapobiega:
- Łysieniu, zapaleniom skóry
 - Kruchości naczyń krwionośnych
 - Anemii
- 14) Witamina, której powstawanie uzależnione jest od słońca:
- D
 - A
 - K
- 15) W warzywach i owocach występują:
- witamina A,E,C
 - witaminy A,C oraz błonnik
 - błonnik pokarmowy oraz witaminy A, E, C i beta- karoten
- 16) Witamina A zapobiega:
- Krzywicy u dzieci
 - Kurzej ślepotcie
 - Wypadaniu zębów
- 17) Białka rozkładane są na:
- Wolne kwasy cukrowe
 - Cukry proste
 - Aminokwasy
- 18) Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:
- Jod
 - Magnez
 - Fosfor
- 19) Makroelementy to:
- Ca, K, P
 - Ca, K, I
 - Fe, I, F
- 20) Laktowegetarianie nie jedzą:
- Mięsa
 - mięsa i mleka oraz przetworów mlecznych
 - warzyw i mleka oraz przetworów mlecznych
- 21) Składnik, który wpływa na funkcjonowanie układu nerwowego to:
- Żelazo
 - Filochinon
 - Tiamina
- 22) W diecie lekkostrawnej zalecana jest zupa:
- Jarzynowa
 - Ogórkowa
 - Fasolowa
- 23) Dietą właściwą dla celiakii jest:
- Bogatobiałkowa
 - Bezglutenowa
 - Niskotłuszczowa

- 24) Zapotrzebowanie na energię w wysokości 4000-4500 kcal jest właściwe dla grupy:
- Kobiety karmiące
 - Młodzież żeńska 16-20 lat
 - Mężczyźni praca bardzo ciężka
- 25) Rolę budulcową w organizmie człowieka pełnią następujące składniki odżywcze:
- Tłuszcze, aminokwasy egzogenne
 - Białka, witaminy
 - Składniki mineralne, białka
- 26) Zalecana zawartość tłuszczu w przeciętnej diecie wynosi:
- 15%
 - 20-25%
 - 25-30%
- 27) Do głównych źródeł kwasów omega-6 należą:
- Oliwy i oleje
 - Ryby tłuste i przetwory z ryb
 - Mięso z dziczyzny i jego przetwory
- 28) NNKT-nazwa ta odnosi się do grupy związków:
- Niezbędne nasycone kwasy tłuszczowe
 - Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe
 - Aminokwasy egzogenne
- 29) Do grupy produktów zasadotwórczych zalicza się:
- Warzyw i owoce, zioła i przyprawy, migdały, żółtka jaja na miękko
 - Mleko, warzywa i owoce, pieczywo i przetwory zbożowe, tłuszcze
 - Mięso i przetwory mięsne, słodczyce, grzyby
- 30) Woda metaboliczna pochodzi:
- Z pożywienia
 - Z przemian oddechowych
 - Ze spalania składników pokarmowych