

## Test wiedzy o zdrowym odżywianiu się.

Podpisane testy z odpowiedziami proszę przysyłać na adres e-mail kl.VIIIa [osmaklasaszkola86300@gmail.com](mailto:osmaklasaszkola86300@gmail.com)

Format pracy dowolny: dokument doc, pdf lub zdjęcie jpg.

1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- a) Pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich;
- b) Dostarcza niezbędnych składników odżywczych;
- c) Przynosi wiele przyjemności.

Prawidłowa odpowiedź to .....

2. Wpisz prawidłową kolejność poziomów zaczynając od podstawy piramidy żywieniowej?

- a) Ryby;
- b) Mleko i jego przetwory;
- c) Warzywa i owoce;
- d) Produkty zbożowe.
- e) Aktywność fizyczna.
- f) Tłuszcze, orzechy

Prawidłowa kolejność to 1- ....., 2- ....., 3- ....., 4- ....., 5- ....., 6- .....

3. Jak często należy w ciągu dnia spożywać posiłki?

- a) 2 razy dziennie;
- b) 3 razy dziennie;
- c) 4-5 razy dziennie.

Prawidłowa odpowiedź to .....

4. Czy można ponownie zamrażać mięso?

- a) Tak;
- b) Nie.

Prawidłowa odpowiedź to .....

5. Czy ślina bierze udział w trawieniu?

- a) Tak;
- b) Nie

Prawidłowa odpowiedź to .....

6. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli:

- a) Duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkodliwie zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy;
- b) Nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymanie zbyt dużej ilości wody w organizmie;
- c) Nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu

Prawidłowa odpowiedź to .....

7. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmu?

- a) Szybkie tempo jedzenia;
- b) Dokładne przeżuwanie i rozdrobienie pokarmu;
- c) Popijanie płynem.

Prawidłowa odpowiedź to .....

8) Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek?

- a) ok. 1,5-2 litrów
- b) ok. 10 litrów;
- c) jedną szklankę

Prawidłowa odpowiedź to .....

9) Jakie warzywa posiadają witaminę C:

- a) soja, rośliny strączkowe, pomidory;
- b) papryka, warzywa kapustne, natka pietruszki;
- c) soja, marchewka, papryka

Prawidłowa odpowiedź to .....

10) Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia?

- a) podwieczorek
- b) śniadanie
- c) kolacja

Prawidłowa odpowiedź to .....

11) Jakie produkty powinny zniknąć z prawidłowej diety?

- a) jabłko
- b) cukier
- c) mleko
- d) chipsy

Prawidłowa odpowiedź to .....

12) Tłuszcze, których należy unikać to?

- a) olej rzepakowy
- b) smalec
- c) margaryna
- d) oliwa z oliwek

Prawidłowa odpowiedź to .....

13) Stwórz optymalny zestaw menu posiłków na cały dzień, oparty na piramidzie żywienia.

I śniadanie - .....

II śniadanie - .....

Obiad - .....

Podwieczorek - .....

Kolacja - .....

14) O której godzinie powinniśmy zjeść kolację?

- a) po 22:00
- b) przed 16:00
- c) przed 18:00
- d) 2-3 godzin przed snem

Prawidłowa odpowiedź to .....

15) Owoce w jakiej postaci w 100 gramach masy mają najwięcej składników odżywczych?

- a) świeże
- b) pasteryzowane
- c) suszone

Prawidłowa odpowiedź to .....