

# Quiz wiedzy o zdrowym odżywianiu

## 1. Podkreśl te czynniki, które są niezbędne człowiekowi do życia:

woda, telewizor, książka, pokarm, gazeta, samochód, komputer, telefon, powietrze

## 2. Wymień po cztery pokarmy pochodzenia:

a) roślinnego: .....

b) zwierzęcego: .....

## 3. Odżywianie to:

a) dostarczanie pokarmu do każdej żywej komórki ciała,

b) zjedzenie obiadu,

c) zaspokojenie głodu,

d) dostarczenie pokarmu do żołądka

## 4. Energia zawarta w pożywieniu jest mierzona w:

a) stopniach

b) kilogramach

c) kaloriach

## 5. Który zestaw pokarmów przeznaczonych na śniadanie jest najbardziej prawidłowy i wartościowy?

a) jajko, chipsy, chleb, sok pomidorowy, masło, świeży ogórek,

b) bułki, zupa mleczna, ser, szynka, pomidor, herbata,

c) zupa fasolowa, chleb, kawa z mlekiem, dżem, wędlina, margaryna.

## 6. Połącz liniami podane składniki pokarmowe z rolą, jaką odgrywają.

białka

energetyczna

witaminy

budulcowa

cukry

regulująca

sole mineralne

woda

tłuszcze

### 7. Jakich witamin dotyczą poniższe opisy?

Ma ona duży wpływ na kondycję organizmu. Łagodzi przebieg przeziębienia, katar, kaszel. W dużej ilości występuje w warzywach i owocach. ....

Jej brak powoduje krzywicę – groźną chorobę, która prowadzi do wykrzywienia kości. Jest szczególnie ważna dla rozwoju małych dzieci. Duże jej ilości zawierają ryby, żółtka jajek, mleko i masło.

.....

### 8. Wymienione składniki odżywcze połącz liniami z pokarmami, pokarmami których one występują:

białka

jabłko

cukry

smalec

tłuszcze

wędliny

witaminy

czekolada

### 9. Podkreśl te zasady, które odnoszą się do prawidłowego odżywiania się.

- a) Spożywanie produktów zawierających duże ilości sztucznych barwników i aromatów,
- b) Dobór produktów żywnościowych
- c) Zaplanowanie kolejnych posiłków
- d) Jedzenie dużych ilości słodyczy
- e) Spożywanie 2 obfitych posiłków w ciągu dnia
- f) Spożywanie dużych ilości hamburgerów, frytek, chipsów
- g) Jedzenie dużych ilości warzyw i owoców

### 10. Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm? Podkreśl prawidłową odpowiedź.

- a) Do wzrostu organizmu
- b) Do odnawiania organizmu
- c) Do myślenia
- d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

### 11. Podkreśl te pokarmy, które zawierają duże ilości tłuszczów:

jabłko, słonina, ciastka, smalec, wołowina, masło, chudy twaróg, olej

**12. Wpisz literę P przy zdaniu prawdziwym, a F przy fałszywym.**

- a) Białka są składnikiem niezbędnym do budowy organizmu. ....
- b) Tłuszcze stanowią materiał zapasowy organizmu oraz źródło energii potrzebnej do ogrzania ciała .....
- c) Witaminy są oznaczone kolejnymi cyframi od 1 do 9. ....
- d) Cukry dostarczają energii potrzebnej do życia .....
- e) Sole mineralne budują kości i zęby .....
- f) Witaminy podawane w tabletkach są lepiej przyswajane niż te pobierane z pokarmu. ....

**13. Podaj przyczyny powstawania niektórych chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia. Uzupełnij tabelę.**

Nazwa choroby	Przyczyna
Krzywica	
Próchnica	
Nadciśnienie, nadwaga	
Przeziębienie	
Awitaminoza	
Zajady, choroby skóry	

**14. Czerwoną pętlą zakreśl produkty, których nie mogą spożywać dzieci, zieloną produkty, które nie są wskazane do częstego spożycia przez dzieci.**

galaretką owocową, banany, twaróg, mleko, oranżada, konserwy, landrynki, alkohol, kisiel

**15. Wymienione produkty wpisz w odpowiednie miejsca w tabeli.**

marchew, smalec, ziemniaki, woda, fasola, wapń, cytryna, mleko, chleb, olej, potas, masło, sól, jabłko, twaróg, czekolada,

witaminy	tłuszcze	białka	cukry	woda i sole mineralne

Odpowiedzi prawidłowe do testu:

1.woda, pokarm, powietrze, 2.roślinne: pomidor, olej rzepakowy, przecier ogórkowy, pieprz;  
zwierzęce: masło, wędlna, jajko, śmietana 3.a, 4.c, 5.b, 6.energetyczne: cukry, tłuszcze; regulujące:  
woda, witaminy, budulcowe: białka, sole mineralne, 7.witamina C, witamina D, 8.bialko-wędlna,  
tłuszcze-smalec, witaminy-jabłko, cukry-czekolada, 9.b,c,g, 10.d, 11.słonina, smalec, masło, olej,  
12.P,P,F,P,P,F, 13. Niedobór wit. D, duża ilość spożywanych słodyczy, tłuste pokarmy, niedobór wit. C,  
zbyt duża ilość spożywanych witamin, niedobór wit. A 14.czerwona: alkohol, zieloną: oranżada,  
landrynki;