



Zestaw nr 2

Warsztaty zdrowego żywienia i zapobiegania marnowaniu żywności

Test Wiedzy

1. Energia zawarta w pożywieniu jest mierzona w:

- a. Stopniach b. Kilogramach c. Kaloriach

2. Odżywianie to:

- a. Dostarczanie pokarmu do każdej żywej komórki ciała b. Zjedzenie obiadu c. Zaspokojenie głodu
d. Dostarczenie pokarmu do żołądka

3. 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
c. Zupa fasolowa, chleb, kawa z mlekiem, dżem, wędlina, margaryna.

4. Wskaż ile litrów wody dziennie minimum, powinien spożywać człowiek.

- a. 1 litr b. 1,5 litra c. 3 litry

5. Jakiego rodzaju jedzenie marnuje się w największej ilości?

- a. Nabiał b. Pieczywo c. Owoce

6. Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm?

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

7. Czy pieczenie jest zdrowsze niż smażenie?

- a. Tak b. Nie

8. Nadmiar soli w diecie sprzyja:

- a. Lepszemu samopoczuciu b. Rozwojowi mięśni c. Nadciśnieniu tętniczemu, bólowi głowy i obrzękom nóg

9. Ostatni posiłek należy jeść?

- a. O 18 b. 2-3 godziny przed snem c. Jak najpóźniej

10. Czy brązowy cukier jest bardziej zdrowszy niż biały?

- a. Tak b. Nie

11. Jak nazywa się osoba, która nie jada mięsa?

- a. Wegetarianin b. Roślinożerca c. Łakomczuch

12. Blanszowanie to:

- a. Malowanie francuskimi farbami b. Urodziny Blanki - obchodzone bardzo uroczyście
c. Technika bardzo szybkiego obgotowywania warzyw i owoców w wodzie



13. Produkty bogate w tłuszcz to:

- a) Makaron, wiśnie, pieczywo b. Sałata, kasza, marchewka c. Wieprzowina, czekolada, orzechy

14. Co to jest anoreksja?

- a. Choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia b. Choroba związana z objadaniem się
c. Inaczej otyłość

15. Produkty bogate w białko to:

- a. Sery, chipsy, groch b. Chleb, mleko, jabłka c. Sery, mięso, ryby

16. Jakie warzywa posiadają witaminę C?

- a. Soja, rośliny strączkowe, pomidory b. Papryka, warzywa zapustowe, natka pietruszki
c. Soja, marchewka, papryka

17. Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację?

- a. Jod b. Magnez c. Fosfor

18. Witamina A zapobiega:

- a. Wypadaniu zębów b. Kurzej ślepoty c. Krzywicy u dzieci

19. Białka rozkładane są na:

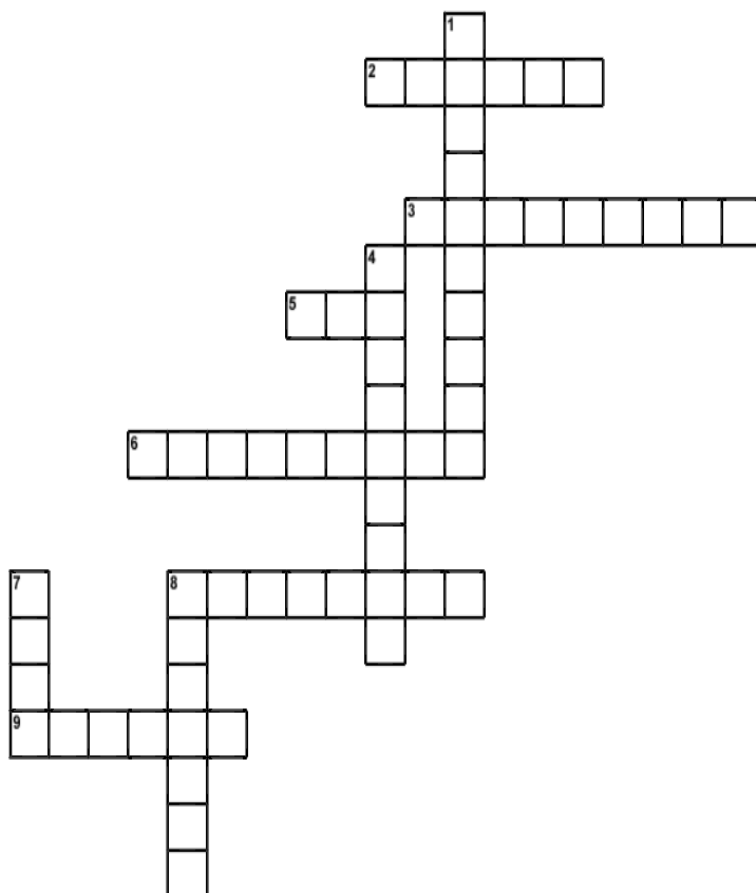
- a. Cukry proste b. Wolne kwasy tłuszczowe c. Aminokwasy

20. Czy leki naturalne to:

- a. Aloes, rumianek, tymianek, pietruszka b. Rosół z makaronem, mięso pieczone c. Coca - cola, cukier



Krzyżówka nr.1



Poziomo:

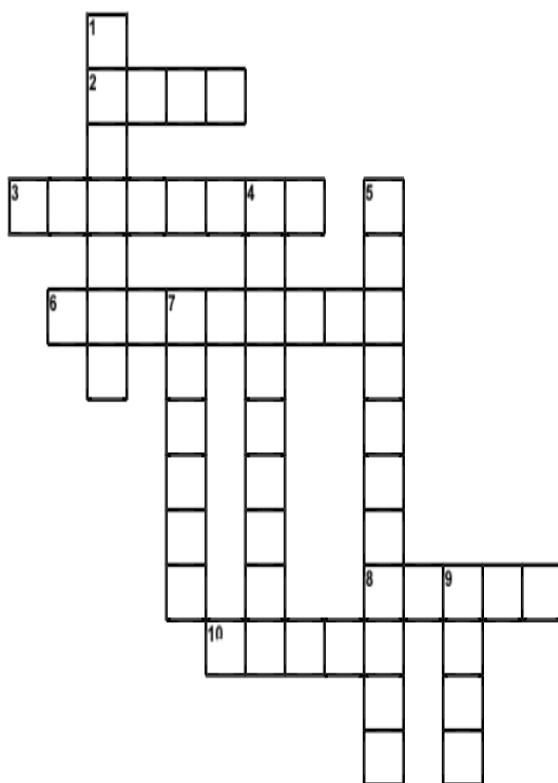
- 2. Źródło witaminy D
- 3. Między posiłkami
- 5. Potrzebny do regeneracji
- 6. Z niej popcorn
- 8. Stoi w Egipcie
- 9. W zielonym garniturze

Pionowo:

- 1. Podobna do grejpfruta
- 4. Najważniejszy posiłek dnia
- 7. Popularna odmiana jabłek
- 8. Dzięki niemu wiesz w jaki sposób coś ugotować



Krzyżówka nr2.



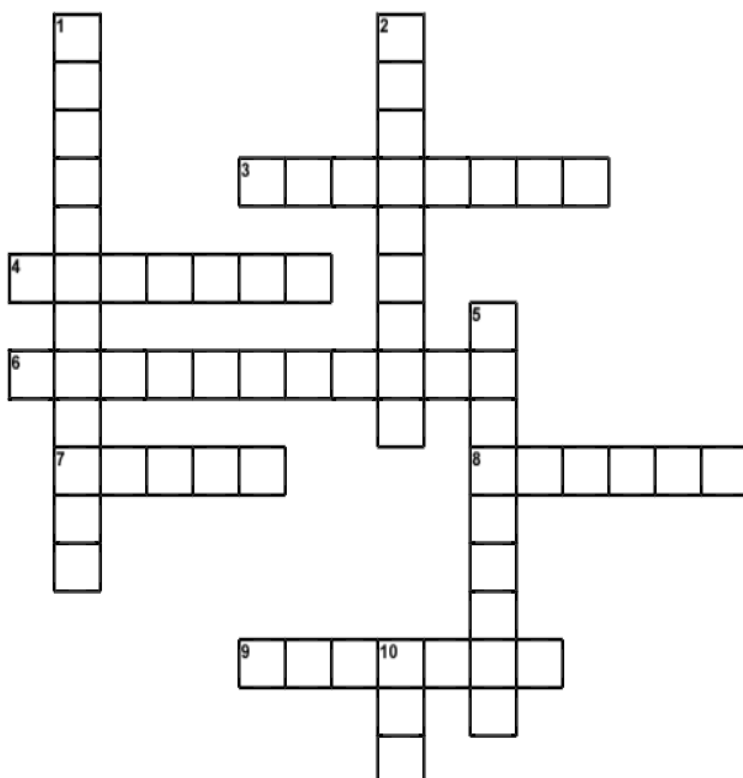
Poziomo:

2. Z kurczaka.
3. Mają dużo cukru.
6. Zdrowsza forma przetwarzania żywności.
8. Inaczej przyzwyczajenie.
10. W dużych ilościach niezdrowe, może być smażone, pieczone...

Pionowo:

1. Warto o nie dbać.
4. Do Polski sprowadziła je królowa Bona.
5. Cecha pozwalająca zapobiegać marnowaniu żywności.
7. Może być biały, brązowy, trzcinyowy...
9. Podstawowy produkt niezbędny do życia.

Krzyżówka nr.3



Poziomo:

3. Na drugi dzień czerstwe.
4. Dzieci nie zawsze je lubią
6. Ze świnki
7. Inaczej przyzwyczajenie.
8. Czerwona lub biała
9. Na wierzbie...

Pionowo:

1. Nie je mięsa
2. Zdrowsza forma przetwarzania żywności.
5. Pomarańczowe warzywo
10. Może być drobna, kamienna...



Rozwiązania

Klucz Test wiedzy: 1 B, 2 D, 3 C, 4 B, 5 B, 6 A, 7 A, 8 B, 9 B, 10 Nie, 11 Nie, 12 B, 13 C, 14 C, 15 C, 16 B, 17 A, 18 A, 19 A, 20 A

Krzyżówka 1.

1. Pomarańcza, 2. Słońce, 3. Przekąska, 4. Śniadanie, 5. Sen, 6. Kukurydza, 7. Lobo, 8. Przepis, 9. Ogórek.

Krzyżówka 2.

1. Zdrowie, 2. Drób, 3. Słodczyce, 4. Ziemniaki, 5. Kreatywność, 6. Pieczenie, 7. Cukier, 8. Nawyk, 9. Woda, 10. Mięso

Krzyżówka 3.

1. Wegetarianin, 2. Pieczenie, 3. Pieczywo, 4. Warzywa, 5. Marchewka, 6. Wieprzowina, 7. Nawyk, 8. Cebula, 9. Gruszki, 10. Sól