



### Zestaw nr 3

#### Warsztaty zdrowego żywienia i zapobiegania marnowaniu żywności

##### Test Wiedzy

1. Czy można ponownie zamrażać mięso?

- a. Tak                      b. Nie

2. Ile godzin snu potrzebuje człowiek?

- a. 2-3                      b. 5-6                      c. 7-8

3. Który posiłek jest najważniejszy?

- a. Śniadanie              b. Obiad                      c. Kolacja

4. Czy grejpfruty zawierają ujemne kalorie?

- a. Tak                      b. Nie

5. Zapobiega anemii:

- a. Miedź                      b. Chrom                      c. Żelazo

6. Produkty bogate w białko to:

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

7. Witamina H zapobiega:

- a. łysieniu, zapaleniom skóry              b. Kruchości naczyń krwionośnych              c. Anemii

8. Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:

- a. Jod                      b. Magnez                      c. Fosfor

9. Konserwanty są:

- a. Szkodliwe dla zdrowia                      b. Nieszkodliwe dla zdrowia                      c. Nie wpływają na zdrowie

10. Stan będący rezultatem nadmiernej utraty wody przez organizm i niebezpieczny dla zdrowia to:

- a. Odwodnienie                      b. Nawodnienie                      c. Suchość

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 uroczystie  
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. Czym charakteryzuje się chińska kuchnia?**

- a. Ziemniaki, kapusta, śliwki      b. Pierogi, chleb, mleko      c. Ryż, sos sojowy, pędy bambusa

**17. Szkorbut wywołany jest niedoborem witaminy:**

- a. B 12      b. A      c. C

**18. W jelicie cienkim na białka działa enzym trzustkowy:**

- a. Trypsyna      b. Trypsyna i chymotrypsyna      c. Pepsyna

**19. Choroba brudnych rąk to:**

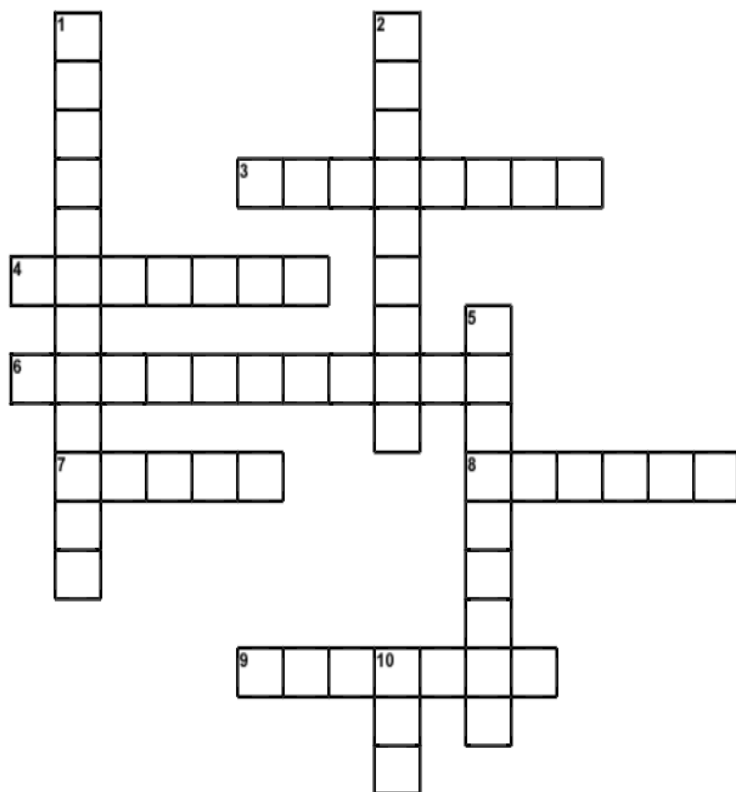
- a. Żółtaczka      b. Grypa      c. Świerzb

**20. W warzywach i owocach występują:**

- a. Witamina A, E, C      b. Witaminy A, C oraz błonnik      c. Błonnik pokarmowy  
oraz witaminy A, E, C i beta- karoten



### Krzyżówka nr.1



#### *Poziomo:*

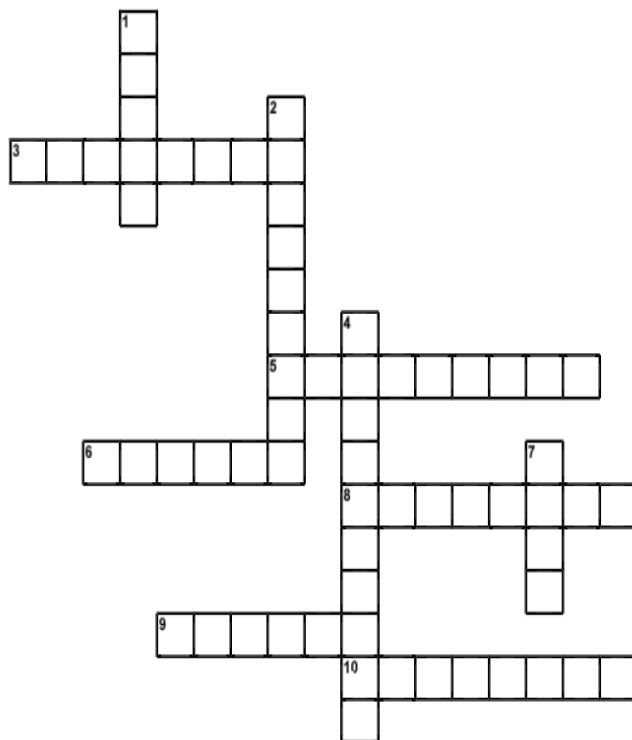
3. Na drugi dzień czerstwe.
4. Dzieci nie zawsze je lubią
6. Ze świnki
7. Inaczej przyzwyczajenie.
8. Czerwona lub biała
9. Na wierzbie...

#### *Pionowo:*

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



### Krzyżówka nr.2



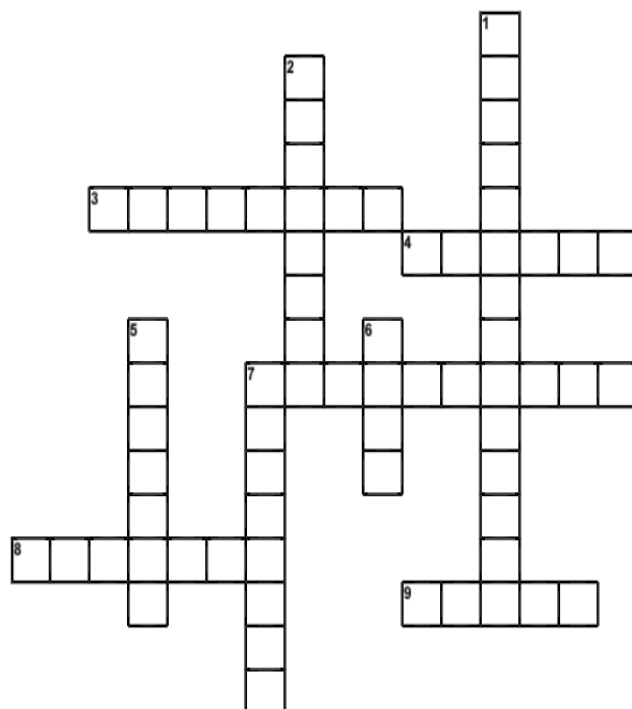
#### Poziomo:

3. ...zdrowego żywienia, określa proporcję żywności do spożycia
5. Występuje w papryce, cytrynie
6. Mięso i warzywa strączkowe są źródłem...
8. Choroba z wysokim poziomem glukozy we krwi
9. Jego niedobór może powodować anemię
10. Są w warzywach i owocach

#### Pionowo:

1. Żółty owoc bogaty w potas
2. Bogata w karoten
4. Fasola, groch, bób to jakie rośliny?
7. Zawierają dobre tłuszcze, z nich tran

### Krzyżówka nr.3



#### Poziomo:

3. Choroba z wysokim poziomem glukozy we krwi
4. Najlepsze pieczywo w diecie to pieczywo
7. Jak należy spożywać posiłki
8. Należy je regularnie spożywać
9. sposób odżywiania dostosowany do potrzeb organizmu

#### Pionowo:

1. Pieczywo z ziarnami zbóż to pieczywo
2. Składniki pokarmowe i...
5. Sport to....
6. W powiedzeniu w zdrowym ciele zdrowy...
7. Te tłuszcze są zdrowe



### **Rozwiązania**

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

### **Krzyżówka 1.**

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

### **Krzyżówka 2.**

1. Banan, 2. Marchewka, 3. Piramida, 4. Strączkowe, 5. Witamina C, 6. Białka, 7. Ryby, 8. Cukrzyca, 9. Żelazo, 10. Witaminy

### **Krzyżówka 3.**

1. Pełnoziarniste, 2. Odżywcze, 3. Cukrzyca, 4. Razowe, 5. Zdrowie, 6. Duch, 7. Roślinne, 8. Posiłki, 9. Dieta