



Zestaw nr 6

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. Czy można ponownie zamrażać mięso?

- a. Tak b. Nie

6. Ile godzin snu potrzebuje człowiek?

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

7. Który posiłek jest najważniejszy?

- a. Śniadanie b. Obiad c. Kolacja

8. Czy grejpfruty zawierają ujemne kalorie?

- a. Tak b. Nie

9. Zapobiega anemii:

- a. Miedź b. Chrom c. Żelazo

10. Produkty bogate w białko to:

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

11. Witamina H zapobiega:

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

12. Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:

- a. Jod b. Magnez c. Fosfor

13. II śniadanie powinno dostarczać nam:

- a. 5-10% dziennego zapotrzebowania na energię b. 30% dziennego zapotrzebowania na energię
c. 40% dziennego zapotrzebowania na energię



14. Wapń hamuje rozwój:

- a. Próchnicy zębów i osteoporozy b. Kamieni żółciowych i nadciśnienia tętniczego
c. Osteoporozy i nadciśnienia tętniczego

15. Produkty bogate w tłuszcz to:

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

16. 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

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:

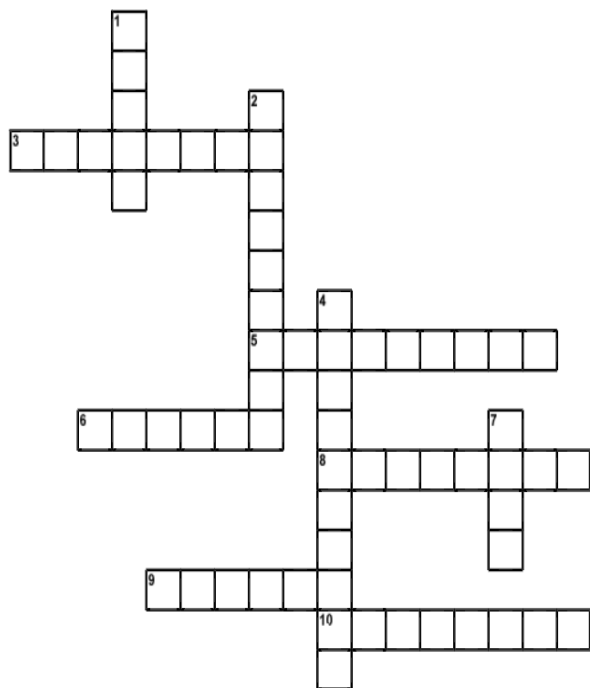
- a. Żółtaczką b. Grypa c. Świerzb

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 1.



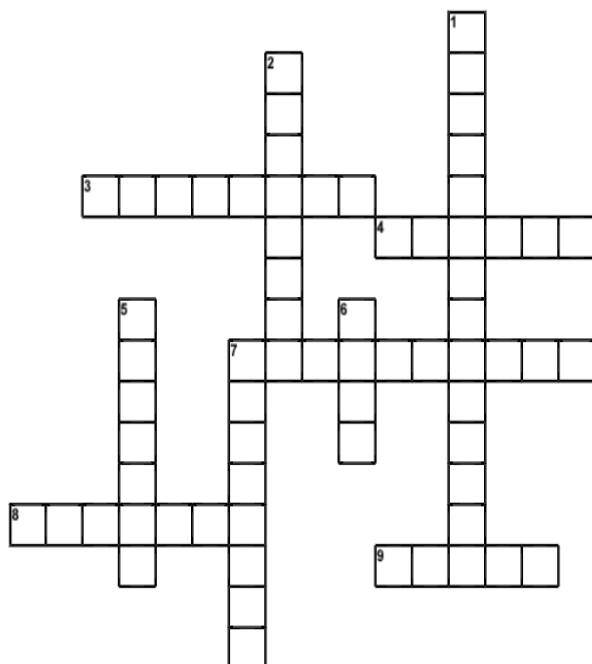
Poziomo:

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 2.



Poziomo:

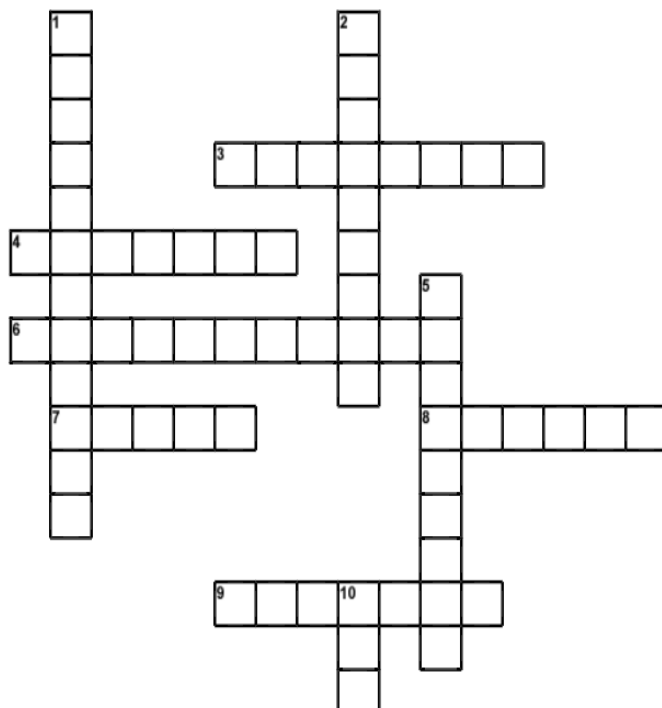
3. Choroba z wysokim poziomem glukozy we krwi
4. Najlepsze pieczywo w diecie to pieczywo
7. Jak należy spożywać posiłki
8. Należy je regularnie spożywać
9. sposób odżywiania dostosowany do potrzeb organizmu

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



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

Krzyżówka 1.

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

Krzyżówka 2.

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

Krzyżówka 3.

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