

XXIX edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego stylu Życia



ETAP SZKOLNY – grudzień 2021 roku

Zasady Regulaminowe

- ☐ Test składa się z 20 pytań
- ☐ Na każde pytanie jest tylko jedna prawidłowa odpowiedź
- ☐ Odpowiedź na pytania testowe należy wybrać przez wyraźne zakreślenie kółeczkiem jednej z liter
- ☐ Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku zakreślenia dwóch odpowiedzi, bądź niewyraźnego zaznaczenia jednej z nich za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

ARKUSZ Z PRAWIDŁOWYMI ODPOWIEDZIAMI

- 1) Które czynniki wpływają na zapotrzebowanie energetyczne organizmu?
 - a) niektóre leki
 - b) czynniki środowiskowe
 - c) karmienie piersią
 - d) **wszystkie odpowiedzi prawidłowe**
- 2) Wartość energetyczną produktu można wyrazić tylko w kaloriach.
 - a) prawda
 - b) **falsz**
- 3) Mięso, ryby i nasiona roślin strączkowych to dobre źródło:
 - a) węglowodanów
 - b) **białka**
 - c) tłuszczu

XXIX edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego stylu Życia



- d) witamin nierozpuszczalnych w tłuszczach
- 4) Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) to kwasy tłuszczowe:
- a) z rodziny omega-3
 - b) z rodziny omega-6
 - c) **z rodziny omega-3 i omega-6**
 - d) z rodziny omega-3 i omega-9
- 5) U podstawy Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Instytutu Żywności i Żywienia znajduje/ą się:
- a) produkty zbożowe
 - b) warzywa
 - c) warzywa i owoce
 - d) **aktywność fizyczna**
- 6) Do witamin rozpuszczalnych w tłuszczach należą:
- a) **witamina A, witamina D, witamina E, witamina K**
 - b) witamina A, witamina C, witamina E, witamina K
 - c) witamina A, witamina C, witamina B6, witamina B12
 - d) witamina C, witamina B1, witamina B6, witamina B12
- 7) Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych, które zawierają nasycone kwasy tłuszczowe, jest przyczyną wielu chorób, przede wszystkim chorób układu sercowo-naczyniowego i niektórych nowotworów. Oleje roślinne są z kolei najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami - dlatego tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego.
- a) **pierwsze i drugie zdanie są prawdziwe**
 - b) pierwsze i drugie zdanie są fałszywe
 - c) pierwsze zdanie jest prawdziwe, drugie zdanie jest fałszywe
 - d) pierwsze zdanie jest fałszywe, drugie zdanie jest prawdziwe

XXIX edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego stylu Życia



- 8) Węglowodany to składniki odżywcze dostarczające:
- a) 2 kcal w 1 gramie
 - b) 4 kcal w 1 gramie**
 - c) 5 kcal w 1 gramie
 - d) 6 kcal w 1 gramie
- 9) Dobrym i zdrowszym dla zdrowia zamiennikiem białego cukru jest:
- a) brązowy cukier
 - b) erytrytol
 - c) ksylitol
 - d) odpowiedź b i c jest prawidłowa**
- 10) Kwas foliowy to inaczej:
- a) witamina E
 - b) witamina B1
 - c) witamina B9**
 - d) witamina B12
- 11) Celiakia to choroba wymagająca eliminacji:
- a) glutenu**
 - b) laktozy
 - c) mleka
 - d) jajek
- 12) Witamina D zawarta w żywności nie wystarcza do pokrycia zapotrzebowania organizmu, dlatego niezbędna jest jej suplementacja.
- a) prawda**
 - b) fałsz

XXIX edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego stylu Życia



13) Żelazo zawarte w produktach odzwierzęcych np. mięsie, jest lepiej przyswajalne niż to z produktów roślinnych.

- a) **prawda**
- b) fałsz

14) Anemia to niedobór:

- a) wapnia
- b) witaminy D
- c) **żelaza**
- d) potasu

15) Najwięcej witaminy C znajduje się w:

- a) bananach
- b) jabłkach
- c) gruszcze
- d) **owocach dzikiej róży**

16) Które ze składników odżywczych dostarczają najwięcej kalorii w 1 g?

- a) białko i tłuszcze dostarczają tyle samo energii
- b) **tłuszcze**
- c) węglowodany
- d) wszystkie składniki odżywcze dostarczają tyle samo kalorii w 1 g

17) Podstawowa przemiana materii może zależeć od:

- a) wieku
- b) masy ciała
- c) stopnia aktywności fizycznej
- d) **wszystkich powyższych**

18) Do antyoksydantów zalicza się:

- a) betakaroten i witaminę E
- b) cynk i mangan
- c) flawonoidy
- d) **wszystkie powyższe**

19) Podstawą żywieniowej części Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej są:

- a) produkty zbożowe - pieczywo, makarony, kasze, ryż
- b) produkty tłuste - oleje, oliwa, orzechy, nasiona i pestki
- c) jaja i produkty mleczne
- d) **warzywa i owoce**

XXIX edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego stylu Życia



20) Początkowe procesy nadtrawiania pokarmu zachodzą w:

- a) **jamie ustnej**
- b) przełyku
- c) żołądka
- d) jelicie cienkim