



Etap REJONOWY - DOGRYWKA

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 13 pytań
- Odpowiedź na pytania testowe należy zaznaczyć poprzez wyraźne zaznaczenie kółkiem jednej lub kilku wybranych
- Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku niewyraźnego zaznaczenia odpowiedzi, za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

|                         |                   |                                  |
|-------------------------|-------------------|----------------------------------|
| <i>Imię i nazwisko:</i> | <i>Kategoria:</i> | Liczba<br>uzyskanych<br>punktów: |
| klucz                   |                   |                                  |

1. Nadmierne stężenie witaminy D w organizmie, wynikające z długiego przebywania na słońcu, nie jest możliwe, ponieważ nadmiar syntetyzowanej witaminy jest rozkładany do nieaktywnych metabolitów.

- a) **Prawda**
- b) Fałsz

2. Szczególnie bogatym źródłem jednonienasyconego kwasu tłuszczowego, jakim jest kwas oleinowy, jest:

- a) Olej kokosowy
- b) Olej lniany
- c) Olej z pestek winogron
- d) **Oliwa z oliwek**

3. Hemochromatoza to genetycznie uwarunkowana choroba, wynikająca z nadmiernego wchłaniania i gromadzenia:

- a) Cynku
- b) **Żelaza**
- c) Magnezu
- d) Chromu

4. Dobowe spożycie soli kuchennej powinno być niższe niż:

- a) 2 g
- b) 3 g
- c) **5 g**
- d) 6 g





5. Tłuszcze są wrażliwe na:

- a) Tlen
- b) Światło
- c) Wysoką temperaturę
- d) **Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

6. W jaki sposób organizm wydala największą ilość wody?

- a) Przez płuca
- b) Przez przewód pokarmowy
- c) **Przez nerki**
- d) Przez skórę

7. Mikroflora przewodu pokarmowego człowieka jest najbardziej liczna w:

- a) **Jelicie grubym**
- b) Żołądku
- c) Jelicie czczym
- d) Jelicie krętym

8. Który z niżej wymienionych produktów dostarcza największych ilości witaminy B<sub>2</sub> (w przeliczeniu na 100 g produktu)?

- a) **Drożdże**
- b) Brokuły
- c) Ser biały
- d) Jabłka

9. Niestrawione składniki żywności, które są korzystne dla mikroflory człowieka nazywane są prebiotykami.

- a) **Prawda**
- b) Fałsz

10. Najwięcej witaminy C występuje w:

- a) Papryce
- b) Kiwi
- c) **Owocach dzikiej róży**
- d) Cytrynach

11. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia zaleca się spożywanie takiej samej ilości warzyw i owoców.

- a) Prawda
- b) **Fałsz**





## PYTANIA WIELOKROTNEGO WYBORU

12. Głównym źródłem fluoru jest woda pitna, w której występuje on w postaci fluorków. Spośród produktów spożywczych fluor dostarczamy również poprzez spożywanie:

- a) Herbaty
- b) Produktów zbożowych
- c) Ryb
- d) Owoców morza

13. Zaznacz prawdziwe zdanie/zdania dotyczące cholesterolu:

- a) Cholesterol służy m.in. do syntezy błon komórkowych
- b) Najwięcej cholesterolu w diecie pochodzi z jaj, podrobów i wędlin oraz tłuszczu mlecznego
- c) Cholesterol jest steroidem występującym również w tkankach roślinnych
- d) Część cholesterolu pochodzi z syntezy endogennej, a część jest dostarczana z dietą

