



Etap REJONOWY

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 40 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.

Imię i nazwisko:

KLUCZ

Kategoria:

Szkoła
Podstaowa

Liczba
uzyskanych
punktów:

PYTANIA Z JEDNĄ POPRAWNĄ ODPOWIEDZIĄ

1. Który z poniższych składników jest często niedoborowy w diecie wegańskiej?
 - a) Witamina C
 - b) Białko
 - c) Błonnik
 - d) **Witamina B₁₂**
2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zakwalifikowała otyłość jako chorobę cywilizacyjną:
 - a) **Prawda**
 - b) Fałsz
3. Dieta DASH polecana jest w szczególności osobom z:
 - a) Otyłością
 - b) Anemią
 - c) **Nadciśnieniem tętniczym**
 - d) Cukrzycą
4. Który spośród wymienionych produktów ma najwyższy indeks glikemiczny?
 - a) Winogrona
 - b) Surowa marchew
 - c) **Bagietka pszenna**
 - d) Ryż brązowy





5. Osoby ograniczające lub całkowicie rezygnujące ze spożycia ryb powinny suplementować:
- a) Żelazo
 - b) Wapń
 - c) Witaminy z grupy B
 - d) **Kwasy tłuszczowe omega-3**
6. Jaki pierwiastek chemiczny jest obecny w strukturze witaminy B₁₂?
- a) Chrom
 - b) Żelazo
 - c) **Kobalt**
 - d) Miedź
7. Osoby uprawiające sport wyczynowo często mają zwiększone zapotrzebowanie na:
- a) Węglowodany i tłuszcze
 - b) Białko i tłuszcze
 - c) **Białko i węglowodany**
 - d) Aktywność fizyczna nie zwiększa zapotrzebowania na żaden ze składników
8. Oznaczenie „bez laktozy” na produkcie oznacza, że nie zawiera on mleka ani jego pochodnych.
- a) Prawda
 - b) **Fałsz**
9. Fermentowane produkty mleczne (np. jogurty, kefiry) charakteryzują się mniejszą zawartością laktozy niż zwykłe mleko.
- a) **Prawda**
 - b) Fałsz
10. Fortyfikacja to inaczej wzbogacanie żywności. Polega na dodawaniu jednego lub kilku składników odżywczych do wybranego produktu.
- a) **Oba zdania są prawdziwe**
 - b) Oba zdania są fałszywe
 - c) Pierwsze zdanie jest prawdziwe, drugie fałszywe
 - d) Pierwsze zdanie jest fałszywe, drugie prawdziwe
11. Źródłem witaminy B₁₂ są głównie produkty odzwierzęce, dlatego osoby stosujące diety roślinne powinny kontrolować jej stężenie we krwi i w razie potrzeby zastosować suplementację.
- a) **Prawda**
 - b) Fałsz



12. Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem białka w diecie wegetariańskiej.
- a) **Prawda**
 - b) Fałsz
13. Na etykietach produktów spożywczych składniki wymieniane są w kolejności od tego, którego użyto w najmniejszej ilości do tego, którego procentowy udział w produkcie jest największy.
- a) Prawda
 - b) **Fałsz**
14. Według „Talerza zdrowego żywienia” opracowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH największą część posiłku powinny stanowić:
- a) Warzywa
 - b) **Warzywa i owoce**
 - c) Produkty zbożowe
 - d) Wszystkie części talerza są równe
15. Ile płynów powinna spożywać dorosła osoba w ciągu dnia, aby zapewnić prawidłowe nawodnienie organizmu?
- a) Około 1 litra, niezależnie od warunków pogodowych i aktywności
 - b) **Przynajmniej 8 szklanek (około 2 litrów), z uwzględnieniem potrzeb indywidualnych**
 - c) Wyłącznie podczas posiłków, ponieważ zbyt częste picie obciąża nerki
 - d) Minimum 3 litry czystej wody, bez uwzględnienia innych napojów i pokarmów
16. Jakie są zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) dotyczące minimalnej ilości aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży w wieku 5-17 lat?
- a) Przynajmniej 30 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie
 - b) **Przynajmniej 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej dziennie**
 - c) Przynajmniej 150 minut intensywnej aktywności fizycznej tygodniowo
 - d) Przynajmniej 90 minut umiarkowanej aktywności fizycznej co drugi dzień
17. Trzymanie się tylko jednego rodzaju sportu zapobiega ryzyku kontuzji i przetrenowania, dlatego dzieci i młodzież powinny angażować się w ten sam rodzaj aktywności fizycznej przez cały rok.
- a) Prawda
 - b) **Fałsz**



18. Po pandemii COVID-19 szczególnie ważne jest ograniczenie czasu spędzanego w bezruchu, a dzieci i młodzież powinny unikać długotrwałego siedzenia i regularnie robić przerwy w ciągu dnia.

- a) **Prawda**
- b) Fałsz

19. Która z poniższych diet jest znana z ograniczenia spożycia węglowodanów na rzecz tłuszczów, aby zmusić organizm do spalania tłuszczów zamiast glukozy?

- a) Dieta paleo
- b) Dieta wegetariańska
- c) Dieta śródziemnomorska
- d) **Dieta ketogenna**

20. Retinol jest aktywną formą witaminy:

- a) D
- b) C
- c) **A**
- d) K

PYTANIA Z WIELOMA POPRAWNYMI ODPOWIEDZIAMI

21. Jakie mogą być negatywne skutki stosowania nieodpowiednio zbilansowanej diety wegańskiej?

- a) **Niedobory witaminy B₁₂**
- b) **Anemia**
- c) **Osteoporoza**
- d) **Obniżenie odporności**

22. Ze względu na zawartość których składników warto spożywać ryby?

- a) **Białka**
- b) **Jodu**
- c) **Kwasów tłuszczowych omega-3**
- d) **Witaminy D**

23. Które z poniższych zachowań pozwolą zadbać zarówno o zdrowie, jak i o planetę?

- a) **Kupowanie produktów lokalnych i sezonowych**
- b) **Zmniejszenie spożycia żywności przetworzonej**
- c) **Zwiększenie spożycia warzyw i owoców**
- d) **Zastępowanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) nasionami roślin strączkowych, rybami i jajami**





24. Aby poprawić wchłanianie żelaza z obiadu można dodać do niego:
- a) **Ogórki kiszzone**
 - b) **Paprykę**
 - c) **Natkę pietruszki**
 - d) Zieloną herbatę
25. Które ze składników mogą powodować najczęstsze alergie pokarmowe?
- a) **Białka mleka**
 - b) **Orzechy**
 - c) Skrobia kukurydziana
 - d) **Jaja**
26. Uwzględniając przyswajalność i znaczną zawartość żelaza, w diecie wegańskiej (jadłospisie wegańskim) dobrze jest spożywać/uwzględnić:
- a) Sok pomarańczowy
 - b) **Kasza gryczana**
 - c) **Nasiona dyni**
 - d) **Tofu**
27. Które z poniższych efektów są związane z regularnym uprawianiem sportu przez dzieci i młodzież?
- a) **Poprawa zdolności koncentracji i lepsze wyniki w nauce**
 - b) Zwiększona podatność na infekcje i kontuzje
 - c) **Wzmocnienie zdrowia psychicznego, redukcja stresu i poprawa samopoczucia**
 - d) Ryzyko spadku masy mięśniowej i gorsza kondycja fizyczna
28. W jaki sposób prawidłowe odżywianie może wspierać efektywność i zdrowie osób regularnie uprawiających sport?
- a) Poprzez redukcję ilości węglowodanów i białek, aby organizm mógł efektywniej wykorzystywać tłuszcze
 - b) **Dostarczając energii potrzebnej do intensywnego wysiłku i regeneracji mięśni**
 - c) **Poprawiając odporność organizmu**
 - d) **Ułatwiając regenerację mięśni dzięki odpowiedniej podaży między innymi białka i witamin**
29. Jakie są kluczowe zasady odpowiedniego nawodnienia organizmu podczas aktywności fizycznej?
- a) **Regularne spożywanie małych ilości płynów przed, w trakcie i po wysiłku**
 - b) Zastąpienie wody napojami zawierającymi kofeinę, ponieważ działają pobudzająco
 - c) Picie wody tylko wtedy, gdy pojawi się uczucie pragnienia
 - d) **Uzupełnianie elektrolitów przy intensywnym i długotrwałym wysiłku fizycznym**





30. Dieta bezglutenowa jest wskazana dla:
- a) **Osób z celiakią**
 - b) Osób z nietolerancją laktozy
 - c) Osób z nadwagą, które chcą szybko schudnąć
 - d) **Osób z nietolerancją glutenu**
31. Jakie mogą być konsekwencje stosowania diety wegetariańskiej, jeśli nie jest odpowiednio zbilansowana?
- a) **Niedobór białka**
 - b) Niedobór witaminy A
 - c) **Niedobór żelaza i cynku**
 - d) Niedobór witaminy C
32. Przewlekły niedobór wapnia może prowadzić do:
- a) **Krzywicy**
 - b) **Tężyczki**
 - c) **Osteoporozy**
 - d) **Osteomalacji**
33. Spożywanie których z poniższych produktów może nasilać stan zapalny w organizmie?
- a) Tłuste ryby, oleje, orzechy, nasiona i pestki
 - b) Mleczne produkty fermentowane
 - c) **Żywność typu fast-food**
 - d) **Mięso czerwone i przetworzone (np. wędliny)**
34. Które z poniższych produktów oznaczane są jako alergeny na etykietach produktów spożywczych?
- a) **Soja**
 - b) **Mleko**
 - c) **Orzechy**
 - d) **Seler**
35. Do objawów niedoborowej diety mogą należeć:
- a) **Ciągłe zmęczenie**
 - b) **Łamliwość paznokci**
 - c) **Wypadanie włosów**
 - d) **Zła kondycja skóry**



36. Niedobór jodu może prowadzić do:

- a) **Nieprawidłowej pracy tarczycy**
- b) **Kretynizmu**
- c) Hemochromatozy
- d) Szkorbutu

37. Dodatni bilans energetyczny:

- a) Świadczy o spożywaniu mniejszej liczby kilokalorii niż jest wydatkowana
- b) **Świadczy o spożywaniu większej liczby kilokalorii niż jest wydatkowana**
- c) **Może doprowadzić do nadwagi i otyłości**
- d) Może doprowadzić do niedowagi

38. Co może pomóc w utrzymaniu zdrowych zębów?

- a) **Regularne mycie zębów**
- b) Picie słodzonych napojów gazowanych
- c) Spożywanie dużej ilości cukrów prostych
- d) **Spożywanie produktów bogatych w wapń**

39. Jakie są efekty nadmiernego spożywania soli?

- a) Poprawa funkcji nerek
- b) **Zwiększenie ryzyka nadciśnienia**
- c) Zwiększenie masy ciała
- d) **Zwiększenie ryzyka chorób serca**

40. Jakie są korzyści z jedzenia produktów pełnoziarnistych?

- a) **Dostarczają energii**
- b) **Zawierają więcej błonnika**
- c) Zawierają więcej tłuszczu
- d) **Wspomagają trawienie**

