



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:

Kategoria:
Szkoła
Podstawowa

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) Tężyzki
 - 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

