

ETAP REJONOWY / STREFOWY
DOGRYWKA

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 15 pytań
- Odpowiedź na pytania testowe należy zaznaczyć poprzez wyraźne zaznaczenie kółkiem wybranej lub wybranych odpowiedzi.
- Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku niewyraźnego zaznaczenia odpowiedzi, za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

Imię i nazwisko:

KLUCZ

Kategoria:

Liczba
uzyskanych
punktów:

PYTANIA Z JEDNĄ POPRAWNĄ ODPOWIEDZIĄ

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 B₂ (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 Z WIELOMA POPRAWNYMI ODPOWIEDZIAMI

12. 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**

13. Jaka(ie) jest/są zalecana(e) metoda(y) przygotowywania posiłków w kontekście zdrowego talerza?

- a. Smażenie
- b. **Gotowanie na parze**
- c. Grillowanie
- d. **Pieczenie**

14. Jakie składniki odżywcze są kluczowe dla prawidłowego rozwoju mózgu i układu nerwowego?

- a. **Witaminy z grupy B (szczególnie B₆ i B₁₂)**
- b. Witamina A
- c. **Kwasy tłuszczowe omega-3**
- d. Witamina D

15. Największe ilości folianów zawierają:

- a. Owoce cytrusowe
- b. **Zielonolistne warzywa**
- c. **Nasiona roślin strączkowych**
- d. Ryby