

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:

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