

ETAP REJONOWY / STREFOWY
kategoria „szkoła podstawowa”

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 40 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:

I

Liczba
uzyskanych
punktów:

PYTANIA Z JEDNĄ POPRAWNĄ ODPOWIEDZIĄ

1. Jakie jest podstawowe przeznaczenie dotyczące norm żywienia?

- A. Są przeznaczone wyłącznie dla osób chorych
- B. Określają ilość składników potrzebnych wszystkim osobom bez wyjątku
- C. Są przeznaczone dla osób zdrowych i mogą być nieodpowiednie dla chorych
- D. Muszą być spełnione co do grama każdego dnia

2. Do jakich zadań normy żywienia NIE będą miały zastosowania?

- A. Ocena jakości żywieniowej produktów
- B. Planowanie spożycia dla grup ludności
- C. Prognozowanie pogody
- D. Opracowywanie programów edukacji żywieniowej

3. Który poziom norm określa ilość składnika odpowiednią dla połowy osób w danej grupie?

- A. RDA
- B. EAR
- C. AI
- D. UL

4. Który poziom oznacza „zalecane spożycie” realizujący zapotrzebowanie prawie wszystkich osób?

- A. EAR
- B. AI
- C. RDA
- D. UL

5. Co oznacza górny tolerowany poziom spożycia?

- A. Minimalną bezpieczną do spożycia ilość danego składnika
- B. Ilość danego składnika, którą należy spożyć, aby zachować zdrowie
- C. Najwyższy poziom spożycia danego składnika niewywołujący negatywnych skutków zdrowotnych
- D. Średnią ilość spożycia danego składnika w populacji

6. W jaki sposób określany/wyznaczany jest poziom AI?

- A. Na podstawie zapotrzebowania połowy populacji
- B. Na podstawie przeciętnego spożycia grupy osób zdrowych
- C. Na podstawie maksymalnej ilości danego składnika
- D. Jest wyznaczany wyłącznie dla energii

7. Który zakres PAL (poziom aktywności fizycznej) oznacza umiarkowaną aktywność u dorosłych?

- A. 1,40–1,69
- B. 1,70–1,99
- C. 2,00–2,40
- D. 1,10–1,30

8. Co oznaczają referencyjne zakresy spożycia (RI) dla makroskładników?

- A. Ilość makroskładników konieczna do spożycia w każdej porcji posiłku
- B. Ocenę składu chemicznego produktów
- C. Procentowy udział energii z makroskładników zapewniający dobre zdrowie
- D. Ilość energii potrzebnej jedynie sportowcom

9. Do czego służą normy żywienia?

- A. Do ustalania ceny produktów spożywczych
- B. Do oceny spożycia żywności w populacji
- C. Do ustalania wieku dojrzałości biologicznej
- D. Do diagnozowania chorób układu pokarmowego

10. Według siatek centylowych referencyjna masa ciała dla dziecka w wieku 7–9 lat wynosi?

- A. 12 kg
- B. 19 kg
- C. 27 kg
- D. 38 kg

11. Który z poniższych składników odżywczych pełni przede wszystkim funkcję budulcową w organizmie człowieka?

- A. Węglowodany
- B. Tłuszcze
- C. Białka
- D. Witaminy

- 12. W której części przewodu pokarmowego zachodzi główne wchłanianie składników odżywczych?**
- A. W żołądku
 - B. W jelicie cienkim
 - C. W jelicie grubym
 - D. W dwunastnicy
- 13. Co określa termin „wartość energetyczna pożywienia”?**
- A. Ilość energii zużytej podczas trawienia
 - B. Ilość energii dostarczonej organizmowi po strawieniu i wchłonięciu składników
 - C. Ilość energii traconej z kałem
 - D. Ilość energii dostarczonej wyłącznie z węglowodanów
- 14. Który z poniższych składników jest głównym źródłem energii dla mózgu w warunkach fizjologicznych?**
- A. Kwasy tłuszczowe
 - B. Glukoza
 - C. Aminokwasy
 - D. Glicerol
- 15. Co oznacza termin „aminokwas egzogenny”?**
- A. Aminokwas, który organizm może syntetyzować
 - B. Aminokwas niewystępujący w białkach pokarmowych
 - C. Aminokwas, który musi być dostarczony z dietą
 - D. Aminokwas niepełniący funkcji biologicznych
- 16. Który z produktów jest dobrym źródłem wapnia?**
- A. Masło
 - B. Mleko
 - C. Jabłko
 - D. Ryż
- 17. Który produkt zawiera najwięcej witaminy C w 100g?**
- A. Papryka
 - B. Cytryna
 - C. Ziemniaki
 - D. Makaron
- 18. Który z produktów ma najwięcej białka w 100g?**
- A. Ser twarogowy
 - B. Białko jaja
 - C. Jogurt naturalny
 - D. Śmietana 18%

19. Który produkt ma najwyższą wartość energetyczną w porcji 100 g?

- A. Ser żółty Gouda
- B. Orzechy włoskie
- C. Udko z kurczaka gotowane
- D. Truskawki

20. Który produkt zawiera najwięcej cukru w 100g/100ml?

- A. Marchewka gotowana
- B. Jogurt naturalny
- C. Napój gazowany typu cola
- D. Jajko

21. Które z poniższych umieścisz u podstawy Piramidy Zdrowego Żywienia?

- A. Oliwa z oliwek
- B. Truskawki
- C. Bieganie
- D. Mleko

PYTANIA Z WIELOMA POPRAWNYMI ODPOWIEDZIAMI

22. Które produkty są dobrym źródłem pełnowartościowego białka?

- A. Ryby
- B. Jajka
- C. Masło
- D. Fasola

23. Które z wymienionych działań pomagają dbać o zdrowie psychiczne?

- A. Rozmowa z bliską osobą
- B. Odpoczynek
- C. Unikanie ruchu
- D. Nadmierne korzystanie z telefonu

24. Które z wymienionych produktów zawierają wysoką zawartość błonnika pokarmowego nierozpuszczalnego w wodzie?

- A. Siemię lniane
- B. Banany
- C. Pieczywo pełnoziarniste
- D. Cukierki

25. Jakie informacje warto sprawdzać na etykiecie produktu?

- A. Skład
- B. Zawartość cukru
- C. Grafikę opakowania
- D. Termin przydatności

26. Osteoporoza, bóle mięśni, osłabienie, zwiększone ryzyko nadciśnienia, cukrzycy, chorób autoimmunologicznych, depresji, nowotworów - to skutki niedoboru, której witaminy?

- A. Witamina C
- B. Witamina D
- C. Witamina B12
- D. Witamina A

27. Co z niżej wymienionych może być zdrową przekąską?

- A. Marchewka
- B. Orzechy
- C. Jabłko
- D. Chipsy

28. Jaka jest rola wody w organizmie?

- A. Pomaga usuwać toksyny
- B. Zastępuje sen
- C. Nawadnia organizm
- D. Reguluje temperaturę ciała

29. Które z wymienionych produktów dużo są źródłem wapnia?

- A. Jogurt
- B. Mleko
- C. Cola
- D. Ser żółty

30. Jakie działania mają istotne znaczenie w profilaktyce choroby otyłościowej?

- A. Regularna aktywność fizyczna
- B. Omijanie posiłków
- C. Zbilansowana dieta
- D. Jedzenie nieregularne

31. Co może wchodzić w skład prawidłowo skomponowanego śniadania?

- A. Płatki owsiane
- B. Białe pieczywo z kremem czekoladowym
- C. Owoce
- D. Jogurt naturalny

32. Jakie informacje można znaleźć w „Tabelach składu i wartości odżywczej żywności”?

- A. Wartość energetyczna produktów
- B. Zawartość białka
- C. Opinie klientów
- D. Zawartość kwasów tłuszczowych

33. Które tłuszcze/kwasy tłuszczowe spożywane w odpowiednich ilościach mogą wywierać korzystny wpływ na zdrowie?

- A. Kwasy tłuszczowe nienasycone
- B. Kwasy tłuszczowe o konfiguracji trans
- C. Oleje roślinne (np. rzepakowy)
- D. Tłuszcze utwardzane

34. Jakie korzyści zapewnia spożycie odpowiedniej ilości warzyw z dietą?

- A. Dostarczają witamin
- B. Dostarczają błonnika pokarmowego
- C. Są źródłem cukrów prostych
- D. Pomagają w prawidłowej pracy jelit

35. Co może być objawem stresu u dzieci?

- A. Trudności z koncentracją
- B. Bóle brzucha
- C. Radość i energia
- D. Problemy ze snem

36. Jakie napoje są najlepsze do picia na co dzień?

- A. Woda
- B. Soki owocowe, nie więcej niż 200 ml
- C. Słodkie napoje gazowane
- D. Herbata słodzona

37. Jakie czynniki wpływają na zapotrzebowanie na energię?

- A. Wiek
- B. Aktywność fizyczna
- C. Kolor oczu
- D. Masa ciała

38. Jakie zachowania sprzyjają zdrowiu?

- A. Mycie rąk
- B. Aktywność fizyczna
- C. Siedzenie godzinami przed komputerem
- D. Jedzenie owoców i warzyw



39. Które wymienione produkty są bogate w witaminę D?

- A. Tłuste ryby
- B. Margaryna wzbogacona
- C. Mleko
- D. Żółtko jaj

40. Jakie zachowania pomagają dbać o zdrowe relacje z rówieśnikami?

- A. Słuchanie innych
- B. Wyśmiewanie kolegów
- C. Współpraca
- D. Okazywanie empatii

