

ETAP REJONOWY / STREFOWY
kategoria „szkoła ponadpodstawowa”

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:

KLUCZ

Kategoria:

II

Liczba
uzyskanych
punktów:

PYTANIA Z JEDNĄ POPRAWNĄ ODPOWIEDZIĄ

1. Która instytucja odpowiada obecnie za opracowywanie norm żywienia w Polsce?
A. FAO
B. WHO
C. NIZP PZH-IB
D. Instytut Medycyny
2. Co jest podstawową różnicą między EAR a RDA?
A. EAR obejmuje zapotrzebowanie tylko kobiet
B. EAR odnosi się do 50% populacji, a RDA do ok. 97,5%
C. RDA służy wyłącznie do oceny spożycia, a EAR tylko do planowania spożycia
D. RDA określa minimalną ilość składnika potrzebną do życia
3. Który poziom norm stosuje się, gdy nie ma wystarczających danych do ustalenia EAR i RDA?
A. UL
B. AI
C. PRI
D. CDRR
4. Co określa wartość UI w normach?
A. Minimalne zapotrzebowanie organizmu
B. Ilość składnika, którą należy codziennie uzupełniać suplementacją
C. Maksymalną ilość składnika, która nie powoduje negatywnych skutków zdrowotnych
D. Wartości zużycia składnika przez organizm w spoczynku

5. W jakim celu stosowane jest wskaźnik CDRR (*Chronic Disease Risk Reduction Intake*)?

- A. Do określenia zapotrzebowania na energię
- B. Do zmniejszenia ryzyka niedoborów żywieniowych
- C. Do ustalania spożycia, poniżej którego redukuje się ryzyko chorób przewlekłych**
- D. Do oceny jakości białka

6. Który z poniższych czynników nie jest uwzględniany przy ustalaniu norm żywienia?

- A. Wiek
- B. Płeć
- C. Masa ciała referencyjna
- D. Pochodzenie kulturowe**

7. Jakie wartości PAL (*Physical Activity Level*) odpowiadają dużej aktywności fizycznej dorosłego człowieka?

- A. 1,20–1,30
- B. 1,40–1,69
- C. 1,70–1,99
- D. 1,80–2,00**

8. Jaką rolę odgrywa FAO/WHO/UNU w tworzeniu międzynarodowych norm żywienia?

- A. Opracowują normy wyłącznie dla Europy
- B. Wydają raporty będące podstawą do ustalania norm krajowych**
- C. Zajmują się tylko normami dotyczącymi białka
- D. Nie prowadzą już żadnych prac nad normami żywienia

9. Który z poniższych poziomów norm jest używany do oceny, czy niskie spożycie składnika może prowadzić do zaburzeń metabolicznych?

- A. PRI
- B. LTI**
- C. AI
- D. RI

10. Czy normy żywienia są ustalane osobno dla różnych grup?

- A. Normy dla wszystkich dorosłych są identyczne
- B. Normy uwzględniają różnice fizjologiczne i zapotrzebowanie różnych grup**
- C. Podział ma jedynie charakter statystyczny i nie wpływa na wartości norm
- D. Normy nie uwzględniają kobiet w ciąży i karmiących

11. Który z procesów zachodzi przede wszystkim w jelicie cienkim?
- A. Rozkład białek przez pepsynę
 - B. Wchłanianie większości składników odżywczych**
 - C. Fermentacja niestrawionych resztek pokarmowych
 - D. Produkcja żółci
12. Który składnik odżywczy dostarcza najwięcej energii w przeliczeniu na 1g?
- A. Białka
 - B. Węglowodany
 - C. Tłuszcze**
 - D. Błonnik pokarmowy
13. Która z poniższych witamin jest rozpuszczalna w tłuszczach?
- A. Witamina C
 - B. Witamina B₁₂
 - C. Witamina K**
 - D. Witamina B₆
14. Co oznacza pojęcie „wartość biologiczna białka”?
- A. Łatwość trawienia białka w żołądku
 - B. Zawartość kilokalorii w białku
 - C. Stopień, w jakim dostarczone białko może być wykorzystane do syntezy białek ustrojowych**
 - D. Ilość azotu wydalanego po spożyciu białka
15. Który(e) czynnik(i) ma(ją) największy wpływ na podstawową przemianę materii (PPM)?
- A. Poziom wytrenowania
 - B. Czas ostatniego posiłku
 - C. Wiek, płeć i masa ciała**
 - D. Poziom nawodnienia
16. Który z produktów zawiera najwięcej białka w przeliczeniu na 100 g?
- A. Białko jaja
 - B. Pierś z kurczaka**
 - C. Śmietana 18%
 - D. Jogurt naturalny
17. Który produkt cechuje się najwyższą wartością energetyczną w 100 g?
- A. Banany
 - B. Masło**
 - C. Chleb żytni
 - D. Orzechy

18. W której z poniższych potraw dominują węglowodany?

- A. Jajecznica
- B. Gulasz wołowy
- C. Makaron z sosem pomidorowym**
- D. Ryba pieczona

19. Który z produktów jest szczególnie bogaty w kwasy tłuszczowe nienasycone?

- A. Olej rzepakowy**
- B. Mięso wołowe
- C. Ryż biały
- D. Serek wiejski

20. Który produkt dostarcza naturalnie najwięcej błonnika pokarmowego?

- A. Biały ryż
- B. Płatki owsiane**
- C. Jogurt naturalny
- D. Kurczak gotowany

PYTANIA Z WIELOMA POPRAWNYMI ODPOWIEDZIAMI

21. Które właściwości białek decydują o ich funkcji budulcowej i enzymatycznej w organizmie człowieka?

- A) Struktura trzeciorzędowa i czwartorzędowa**
- B) Zawartość aminokwasów egzogennych**
- C) Zdolność do magazynowania energii
- D) Rozpuszczalność w wodzie

22. W Piramidzie Zdrowego Żywienia największe znaczenie przypisuje się warzywom i owocom ze względu na:

- A) Zawartość błonnika pokarmowego i witamin**
- B) Obecność kwasów tłuszczowych nienasyconych
- C) Niską gęstość energetyczną**
- D) Wysoką zawartość białka

23. Witaminy A, D, E i K mają wspólną(e) cechę(y) istotną(e) dla ich funkcjonowania w organizmie:

- A) Są rozpuszczalne w tłuszczach**
- B) Pełnią funkcje antyoksydacyjne**
- C) Ulegają szybkiemu wydalaniu z moczem
- D) Mogą być syntetyzowane przez mikrobiotę jelitową w wystarczającej ilości

24. Zgodnie z „Normami żywienia dla populacji Polski”, które produkty są szczególnie istotne dla profilaktyki osteoporozy?

- A) Mleko i produkty mleczne
- B) Ryby morskie bogate w witaminę D
- C) Pieczywo pełnoziarniste
- D) Słodycze

25. Jaki(e) mechanizm(y) błonnika pokarmowego wpływają na regulację glikemii i profil lipidowy?

- A) Spowalnia wchłanianie glukozy
- B) Zwiększa wydalanie kwasów żółciowych
- C) Dostarcza energii w postaci glukozy
- D) Ułatwia syntezę cholesterolu

26. Nienasycone kwasy tłuszczowe odgrywają rolę w profilaktyce chorób układu krążenia poprzez:

- A) Obniżanie stężenia lipoprotein LDL cholesterolu
- B) Zwiększanie stężenia lipoprotein HDL cholesterolu
- C) Akumulację tłuszczu w wątrobie
- D) Zmniejszanie stanu zapalnego

27. Dieta kobiety w ciąży powinna uwzględniać:

- A) Zielone liściaste warzywa
- B) Chude gotowane mięso
- C) Kiełki
- D) Podroby

28. Które produkty spożywcze są źródłem pełnowartościowego białka i dlaczego?

- A) Jajka – zawierają wszystkie aminokwasy egzogenne
- B) Mięso – wysoka strawność i pełen profil aminokwasowy
- C) Fasola – niska strawność białka
- D) Ryż – odpowiedni indeks biologiczny białka

29. Ograniczenie soli i zwiększenie błonnika pokarmowego w diecie wspiera profilaktykę:

- A) Nadciśnienia tętniczego
- B) Cukrzycy typu 2
- C) Niedokrwistości
- D) Chorób układu kostnego

30. Produkty, będące źródłem witaminy C w diecie pełnią funkcję:

- A) Antyoksydacyjną
- B) Wspomagają syntezę kolagenu
- C) Regulują metabolizm tłuszczów
- D) Ułatwiają wchłanianie żelaza

31. Żelazo w diecie występuje w dwóch formach – hemowej i niehemowej. Wskaż prawidłowe źródła:
- A) Mięso czerwone – hemowe
 - B) Szpinak – niehemowe
 - C) Ryby – hemowe
 - D) Jaja – hemowe
32. Zdrowe nawyki żywieniowe dzieci i młodzieży obejmują:
- A) Regularne spożywanie posiłków o stałych porach
 - B) Spożywanie przekąsek wysokocukrowych między posiłkami
 - C) Picie wody zamiast słodzonych napojów
 - D) Pomijanie śniadania w celu redukcji kalorii
33. Jakie mechanizmy pozwalają poniższym składnikom wspierać zdrowie kości?
- A) Wapń – materiał budulcowy kości
 - B) Witamina D – ułatwia wchłanianie wapnia
 - C) Witamina C – stymuluje osteoklasty
 - D) Żelazo – stymuluje produkcję kolagenu
34. Węglowodany złożone wpływają pozytywnie na zdrowie człowieka poprzez:
- A) Stopniowe uwalnianie glukozy do krwi
 - B) Zapewnienie energii długotrwałej
 - C) Wzrost stężenia triglicerydów
 - D) Wspomaganie funkcjonowania mikrobioty jelitowej
35. Czynniki wspierające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży obejmują:
- A) Aktywność fizyczną
 - B) Regularny sen i higienę snu
 - C) Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych
 - D) Zbilansowaną dietę
36. Analizując etykiety produktów spożywczych, warto zwrócić uwagę na:
- A) Zawartość cukru i soli
 - B) wartość energetyczną i odżywczą
 - C) Kolor opakowania
 - D) Obecność konserwantów i dodatków
37. Produkty, których spożycie należy ograniczać, mają wspólną(e) cechę(y):
- A) Wysoką gęstość energetyczną i niską wartość odżywczą
 - B) Dużą zawartość błonnika pokarmowego
 - C) Dużą zawartość cukrów prostych i kwasów tłuszczowych nasyconych
 - D) Dużą zawartość witamin i minerałów



38. W diecie dzieci i młodzieży istotna jest obecność białka oraz mikroelementów ze względu na:

- A) Wzrost i rozwój organizmu
- B) Prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego
- C) Odpowiednie nawodnienie
- D) Procesy regeneracji tkanek

39. Brokuły w 100 g zawierają głównie:

- A) Białko roślinne
- B) Węglowodany złożone
- C) Błonnik pokarmowy
- D) Kwasy tłuszczowe nasycone

40. Elementy zdrowego stylu życia obejmują:

- A) Regularną aktywność fizyczną
- B) Zbilansowaną dietę bogatą w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste
- C) Palenie tytoniu
- D) Odpowiednią ilość snu i regeneracji

