

Test wiedzy – odżywianie

1. Jaką najważniejszą rolę pełni odżywianie?

- a) Pomaga w nawiązaniu i utrzymaniu więzi towarzyskich;
- b) Dostarcza niezbędnych składników odżywczych;
- c) Przynosi wiele przyjemności.

2. Podstawę piramidy żywieniowej stanowi:

- a) Ryby;
- b) Mleko i jego przetwory;
- c) Warzywa i owoce;
- d) Produkty zbożowe.

3. Jak często należy w ciągu dnia spożywać posiłki?

- a) 2 razy dziennie;
- b) 3 razy dziennie;
- c) 4-5 razy dziennie.

4. Czy można ponownie zamrażać mięso?

- a) Tak;
- b) Nie.

5. Co to jest BMI?

- a) Nazwa biorącego w trawieniu białka;
- b) Współczynnik masy ciała;
- c) Współczynnik tkanki tłuszczowej.

6. Czy cholesterol jest potrzebny organizmowi?

- a) Tak, w dużej ilości;
- b) Tak, w małych ilościach;
- c) Nie, w żadnej ilości.

7. Czy błonnik jest trawiony w organizmie?

- a) Tak;
- b) Nie

8. Czy w układzie pokarmowym człowieka żyją bakterie?

- a) Tak;
- b) Nie

9. Co jest przyczyną choroby beri – beri?

- a) Brak żelaza;
- b) Brak witaminy B;
- c) Brak białka w diecie;
- d) Brak witaminy C

10. Jaką rolę w organizmie człowieka pełni wyrostek robaczkowy?

- a) Uczestniczy w trawieniu;
- b) Magazynuje niepotrzebne elementy pożywienia;
- c) Żadnej

11. Czy otyłość może być dziedziczna?

- a) Tak;
- b) Nie

12. Co jedzą weganie:

- a) Tylko owoce, warzywa, ziarna, oleje roślinne;
- b) Wszystko oprócz tylko mięsa;
- c) Tylko produkty mleczne, nabiał

13. Czy ślina bierze udział w trawieniu?

- a) Tak;
- b) Nie

14. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli:

- a) Duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy;
- b) Nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymanie zbyt dużej ilości wody w organizmie;
- c) Nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu

15. Jaka czynność jest ważna, dla dokładnego trawienia pokarmu?

- a) Szybkie tempo jedzenia;
- b) Dokładne przeżuwanie i rozdrobienie pokarmu;
- c) Popijanie płynem.

16) Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek?

- a) ok. 2 litry
- b) ok. 10 litrów;
- c) jedną szklanę

17) Blanszowanie to:

- a) malowanie francuskimi farbami;
- b) urodziny Blanki – obchodzone bardzo uroczyście;
- c) technika bardzo szybkiego obgotowywania warzyw i owoców w wodzie

18) Co to jest anoreksja?

- a) choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia;
- b) choroba związana z objadaniem się;
- c) inaczej otyłość

19) Jakie warzywa posiadają witaminę C:

- a) soja, rośliny strączkowe, pomidory;
- b) papryka, warzywa zapustowe, natka pietruszki;
- c) soja, marchewka, papryka

20) Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia?

- a) podwieczorek
- b) śniadanie
- c) kolacja

<http://testwiedzy.pl/game/11682.html>

<http://www.edukacja.edux.pl/p-4352-wiem-co-jem-szkolny-test-wiedzy-o-zdrowiu.php>

[http://www.interklasa.pl/portal/index/strony?mainSP=subjectpages&mainSRV=biologia&method=1784224
&page=subpage&article_id=326984&page_id=24899](http://www.interklasa.pl/portal/index/strony?mainSP=subjectpages&mainSRV=biologia&method=1784224&page=subpage&article_id=326984&page_id=24899)