

## ABC ZDROWEGO ŻYWIENIA

W wolnej chwili zachęcam do przeprowadzenia sobie testu dotyczącego zdrowego żywienia. Po rozwiązaniu proszę przejść na ostatnią stronę, gdzie są dostępne prawidłowe odpowiedzi ☺

### **1. Co stanowi podstawę najnowszej Piramidy Żywienia?**

- a) aktywność fizyczna
- b) dieta beztłuszczowa
- c) wegetarianizm

### **2. Które tłuszcze uważa się za szczególnie groźne?**

- a) ciekłe tłuszcze roślinne
- b) typu trans
- c) NNKT

### **3. Jaka jest zalecana liczba posiłków dziennie?**

- a) 3
- b) 5
- c) powinna być uzależniona od apetytu

### **4. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać...**

- a) 1g
- b) 3g
- c) 6g

### **5. Biały cukier to...**

- a) skrobia
- b) glukoza
- c) sacharoza

### **6. Wyjaśnij skrót NNKT.**

### **7. Co oznacza popularne obecnie słowo „smoothies”?**

### **8. Jak nazywają się pokarmy o największej ilości składników odżywczych przypadających na każdą kilokalorię?**

- a) pokarmy całościowe
- b) pokarmy gęste odżywczo
- c) pokarmy zasadowe

**9. Nutritarianizm to nie tyle dieta, co filozofia i styl życia, kto jest jego twórcą?**

- a) dr Joel Fuhrman
- b) dr Gregory House
- c) dr Klaus Maertens

**10. Co określane jest jako „mięso lasu”?**

- a) jagody
- b) grzyby
- c) poziomki

**11. Nadmiar jakiego mikroelementu jest pożywką dla nowotworów?**

- a) żelazo
- b) flour
- c) jod

**12. Jaki z mikroelementów wypłukuje z organizmu kawa?**

- a) bor
- b) cynk
- c) magnez

**13. Która z grup pokarmowych przyczynia się najistotniej do zmniejszenia działania wolnych rodników?**

- a) warzywa i owoce
- b) nabiał
- c) ryby

**14. Czym odżywiają się weganie?**

- a) wyłącznie fast - foodami
- b) wyłącznie mięsem
- c) wyłącznie produktami roślinnymi

**15. Jaka jest zalecana dzienna ilość porcji warzyw i owoców?**

- a) 3
- b) 5
- c) 7

**16. Jak nazywa się zjawisko, w którym obserwowane jest większe tempo tycia po odchudzaniu niż przed kuracją?**

- a) efekt jo- jo
- b) zjawisko odrzutu
- c) Dopplera

**17. Którą z witamin warzywa tracą wraz ze świeżością?**

- a) witaminę A
- b) witaminę B
- c) witaminę C

**18. Który ze składników pokarmowych pochodzenia roślinnego nie ulega trawieniu?**

- a) błonnik
- b) aminokwasy
- c) witaminy

**19. Ile czasu minimalnie powinno minąć pomiędzy kolacją a snem?**

- a) 2 godziny
- b) 4 godziny
- c) 6 godzin

**20. Które z roślin są cennym źródłem białka?**

- a) rośliny pastewne
- b) rośliny strączkowe
- c) rośliny oleiste

**21. Podaj wzór obliczania prawidłowej masy ciała wg. Quateleta tzw. BMI.**

- a)  $BMI = \text{masa ciała (kg)} \times \text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}$
- b)  $BMI = \text{masa ciała (kg)} \times \text{wzrost (m)} / \text{wzrost (m)}$
- c)  $BMI = \text{masa ciała (kg)} / \text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}$

**22. Jaka jest minimalna ilość wody, którą należy codziennie dostarczyć organizmowi?**

- a) 1 l
- b) 2 l
- c) 4 l

**23. Co jest jedynym naturalnym źródłem witaminy B<sub>12</sub>?**

- a) grzyby
- b) mięso
- c) rodzynki

**24. Co to są karotenoidy?**

- a) krzywe koła w karocy
- b) bezpieczne barwniki
- c) zagęszczacze soków

**25. Jak inaczej określa się przeciwutleniacze?**

- a) antyoksydanty
- b) konserwanty
- c) antydepresanty

Dziękuję ☺



**PRAWIDŁOWE ODPOWIEDZI DO TESTU**  
**ABC ZDROWEGO ŻYWIENIA**

**1. Co stanowi podstawę najnowszej Piramidy Żywienia?**

**A) AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA**

- b) dieta beztłuszczowa
- c) wegetarianizm

**2. Które tłuszcze uważa się za szczególnie groźne?**

a) ciekłe tłuszcze roślinne

**B) TYPU TRANS**

c) NNKT

**3. Jaka jest zalecana liczba posiłków dziennie?**

a) 3

**b) 5**

c) powinna być uzależniona od apetytu

**4. Dzielne spożycie soli nie powinno przekraczać...**

a) 1g

b) 3g

**c) 6g**

**5. Biały cukier to...**

a) skrobia

b) glukoza

**C) SACHAROZA**

**6. Wyjaśnij skrót NNKT.**

**NIEZBĘDNE NIENASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE**

**7. Co oznacza popularne obecnie słowo „smoothies”?**

**ZIELONE KOKTAJLE**

**8. Jak nazywają się pokarmy o największej ilości składników odżywczych przypadających na każdą kilokalorię?**

a) pokarmy całościowe

**B) POKARMY GĘSTE ODŻYWCZO**

c) pokarmy zasadowe

9. Nutritarianizm to nie tyle dieta, co filozofia i styl życia, kto jest jego twórcą?

**A) DR JOEL FUHRMAN**

b) dr Gregory House

c) dr Klaus Maertens

10. Co określane jest jako „mięso lasu”?

a) jagody

**B) GRZYBY**

c) poziomki

11. Nadmiar jakiego mikroelementu jest pożywką dla nowotworów?

**A) ŻELAZO**

b) flour

c) jod

12. Jaki z mikroelementów wypłukuje z organizmu kawa?

a) bor

b) cynk

**C) MAGNEZ**

13. Która z grup pokarmowych przyczynia się najistotniej do zmniejszenia działania wolnych rodników?

**A) WARZYWA I OWOCE**

b) nabiał

c) ryby

14. Czym odżywiają się weganie?

a) wyłącznie fast - foodami

b) wyłącznie mięsem

**C) WYŁĄCZNIE PRODUKTAMI ROŚLINNYMI**

15. Jaka jest zalecana dzienna ilość porcji warzyw i owoców?

a) 3

**b) 5**

c) 7

16. Jak nazywa się zjawisko, w którym obserwowane jest większe tempo tycia po odchudzaniu niż przed kuracją?

**A) EFEKT JO- JO**

b) zjawisko odrzutu

c) Dopplera

17. Którą z witamin warzywa tracą wraz ze świeżością?

a) witaminę A

b) witaminę B

**C) WITAMINĘ C**

18. Który ze składników pokarmowych pochodzenia roślinnego nie ulega trawieniu?

**A) BŁONNIK**

b) aminokwasy

c) witaminy

19. Ile czasu minimalnie powinno minąć pomiędzy kolacją a snem?

**A) 2 GODZINY**

b) 4 godziny

c) 6 godzin

20. Które z roślin są cennym źródłem białka?

a) rośliny pastewne

**B) ROŚLINY STRĄCZKOWE**

c) rośliny oleiste

21. Podaj wzór obliczania prawidłowej masy ciała wg. Quateleta tzw. BMI.

a)  $BMI = \text{masa ciała (kg)} \times \text{wzrost (m)} \times \text{wzrost (m)}$

b)  $BMI = \text{masa ciała (kg)} \times \text{wzrost (m)} / \text{wzrost (m)}$

**C)  $BMI = \text{MASA CIAŁA (KG)} / \text{WZROST (M)} \times \text{WZROST (M)}$**

22. Jaka jest minimalna ilość wody, którą należy codziennie dostarczyć organizmowi?

a) 1 l

**b) 2 l**

c) 4 l

23. Co jest jedynym naturalnym źródłem witaminy B<sub>12</sub>?

a) grzyby

**B) MIĘSO**

c) rodzynki

24. Co to są karotenoidy?

a) krzywe koła w karocy

**B) BEZPIECZNE BARWNIKI**

c) zagęszczacze soków

25. Jak inaczej określa się przeciwutleniacze?

**A) ANTYOKSYDANTY**

b) konserwanty

c) antydepresanty

Dziękuję ☺