

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 B₁₂?

- 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 wyplukuje 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 B₁₂?

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 ☺