



Pytania na dogrywkę

Prosimy zaznaczyć odpowiedź - tylko jedna jest prawidłowa

Imię i nazwisko ucznia

1. Wybierz produkt o największej zawartości błonnika pokarmowego w przeliczeniu na 100 gramów:
 - a. pumperniel
 - b. płatki owsiane
 - c. kasza gryczana
 - d. otręby pszenne
2. Głównym źródłem fluoru jest woda pitna, w której występuje on w postaci fluorków. Spośród produktów spożywczych fluor dostarczamy również poprzez spożywanie:
 - a. herbaty
 - b. produktów zbożowych
 - c. ryb
 - d. wszystkich powyższych
3. Witamina PP to inaczej:
 - a. tiamina
 - b. ryboflawina
 - c. pirydoksyna
 - d. niacyna
4. Który z produktów charakteryzuje się największą zawartością witaminy D w przeliczeniu na 100 gramów?
 - a. jajka
 - b. śledzie
 - c. pieczarki
 - d. ser żółty
5. Jaja są dobrym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a także witamin z grupy B - głównie:
 - a. tiaminy
 - b. pirydoksyny
 - c. ryboflawiny
 - d. niacyny



6. Do dyslipidemii nie zaliczamy:
 - a. hipercholesterolemii
 - b. niskiego stężenia cholesterolu HDL
 - c. hiperurykemii
 - d. hipertriglicydemii

7. Zaznacz nieprawdziwe stwierdzenie dotyczące likopenu:
 - a. należy do karotenoidów
 - b. wykazuje działanie antyoksydacyjne
 - c. nadmierne spożycie może przyczyniać się do podwyższenia cholesterolu LDL
 - d. większą zawartością likopenu charakteryzują się przetwory pomidorowe (np. ketchup), a nie świeże warzywa

8. W tabeli wartości odżywczej, która widnieje na etykiecie produktu spożywczego, obowiązkowo musi znaleźć się informacja m.in. o:
 - a. wartości energetycznej, zawartości soli i białka
 - b. wartości energetycznej, zawartości białka i tłuszczu, z wyraźnym podziałem na kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone
 - c. wartości energetycznej, zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów, w tym błonnika pokarmowego
 - d. wszystkich powyższych

9. Jeśli dany produkt jest odpowiedni dla wegetarian lub wegan, informacja o tym musi być oznaczona na opakowaniu:
 - a. prawda
 - b. fałsz

10. W przypadku których produktów nie ma konieczności podawania składu na opakowaniu?
 - a. wody gazowanej
 - b. masła
 - c. świeżych owoców i warzyw
 - d. wszystkich powyższych