



Pytania na dogrywkę (takie same dla szkoły podstawowej i średniej)

Wersja dla nauczyciela z odpowiedziami!

1. Wybierz produkt o największej zawartości błonnika pokarmowego w przeliczeniu na 100 gramów:
 - a. pumpernikiel
 - 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:
- hipercholesterolemii
 - niskiego stężenia cholesterolu HDL
 - hiperurykemii**
 - hipertriglicerydemii
7. Zaznacz nieprawdziwe stwierdzenie dotyczące likopenu:
- należy do karotenoidów
 - wykazuje działanie antyoksydacyjne
 - nadmierne spożycie może przyczynić się do podwyższenia cholesterolu LDL**
 - 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:
- wartości energetycznej, zawartości soli i białka**
 - wartości energetycznej, zawartości białka i tłuszczu, z wyraźnym podziałem na kwasy tłuszczowe nasycone i nienasycone
 - wartości energetycznej, zawartości białka, tłuszczu i węglowodanów, w tym błonnika pokarmowego
 - wszystkich powyższych
9. Jeśli dany produkt jest odpowiedni dla wegetarian lub wegan, informacja o tym musi być oznaczona na opakowaniu:
- prawda
 - falsz**
10. W przypadku których produktów nie ma konieczności podawania składu na opakowaniu?
- wody gazowanej
 - masła
 - świeżych owoców i warzyw
 - wszystkich powyższych**