

Etap szkolny - DOGRYWKA

Zasady Regulaminowe

- Test składa się ze 10 pytań
- Odpowiedź na pytania testowe należy zaznaczyć poprzez wyraźne zaznaczenie kółkiem wybranej lub wybranych odpowiedzi.
- Odpowiedź musi być jasno zaznaczona – w przypadku niewyraźnego zaznaczenia odpowiedzi, za dane pytanie uzyskuje się 0 punktów.

Imię i nazwisko:

Kategoria:

Liczba
uzyskanych
punktów:

Pytania z wieloma poprawnymi odpowiedziami:

1. Zaznacz właściwe stwierdzenia dotyczące termogenezy:
 - a. jest zjawiskiem produkcji ciepła
 - b. wpływa na całkowitą przemianę materii
 - c. wyróżnia się termogenezę drżeniową i bezdrżeniową
 - d. zachodzi również po zjedzeniu posiłku
2. W procesie odchudzania skuteczne może okazać się:
 - a. przygotowywanie posiłków zgodnie z zaleconym przez dietetyka planem
 - b. korzystanie z aplikacji do liczenia kalorii zjadanych posiłków
 - c. regularne uprawianie aktywności fizycznej
 - d. spożywanie diety pudełkowej o dopasowanej kaloryczności
3. W wyniku badania składu ciała (BIA) znajduje się informacja o:
 - a. zawartości wody w organizmie
 - b. masie kości
 - c. gęstości kości
 - d. beztłuszczowej masie ciała
4. W celu zwiększenia przyswajalności żelaza upieczoną rybę:
 - a. posypiesz natką pietruszki
 - b. doprawisz sokiem z cytryny
 - c. zjesz z kapustą kiszoną
 - d. popijesz herbatą



5. Do produktów ciężkostrawnych należą:
 - a. kapusta biała
 - b. brokuły
 - c. ziemniaki
 - d. czereśnie

6. W skład układu pokarmowego wchodzi:
 - a. jama ustna
 - b. tchawica
 - c. trzustka
 - d. wątroba

7. W diecie osoby chorującej na celiakię nie powinny znajdować się:
 - a. kasza orkiszowa
 - b. kasza jęczmienna
 - c. kasza gryczana
 - d. kasza manna

8. Czynnikiem zwiększającym ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 są:
 - a. nadmierna masa ciała
 - b. brak aktywności fizycznej
 - c. brak regularności posiłków
 - d. nadmiar cukrów prostych w diecie

9. Zaznacz cechy, które opisują suplement diety:
 - a. środek spożywczy, żywność
 - b. jego produkcja jest nadzorowana w ten sam sposób, co produkcja leku
 - c. skoncentrowane źródło np. witamin lub składników mineralnych
 - d. w Polsce dopuszcza je do obrotu Główny Inspektor Sanitarny

10. Do substancji antyodżywczych należy/należą:
 - a. awidyna
 - b. kwas fitynowy
 - c. taniny
 - d. kwas szczawiowy

