



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.

<i>Imię i nazwisko:</i>	KLUCZ	<i>Kategoria:</i>	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:
- kapusta biała**
 - brokuły**
 - ziemniaki
 - czereśnie**
6. W skład układu pokarmowego wchodzi:
- jama ustna**
 - tchawica
 - trzustka**
 - wątroba**
7. W diecie osoby chorującej na celiakię nie powinny znajdować się:
- kasza orkiszowa**
 - kasza jęczmienna**
 - kasza gryczana
 - kasza manna**
8. Czynnikiemami zwiększającymi ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 są:
- nadmierna masa ciała**
 - brak aktywności fizycznej**
 - brak regularności posiłków**
 - nadmiar cukrów prostych w diecie**
9. Zaznacz cechy, które opisują suplement diety:
- środek spożywczy, żywność**
 - jego produkcja jest nadzorowana w ten sam sposób, co produkcja leku
 - skoncentrowane źródło np. witamin lub składników mineralnych**
 - w Polsce dopuszcza je do obrotu Główny Inspektor Sanitarny**
10. Do substancji antyodżywczych należy/należą:
- awidyna**
 - kwasy fitynowe**
 - taniny**
 - kwasy szczawinowe**

