

### Etap Szkolny DOGRYWKA

#### Zasady Regulaminowe

- Test składa się ze 15 pytań
- Odpowiedź na pytania testowe należy zaznaczyć poprzez wyraźne zaznaczenie kółkiem jednej lub kilku wybranych
- 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:
-------------------------	-------	-------------------	----------------------------

1. Wskaż prawidłowe informacje dotyczące laktozy
  - a. **nazywana jest cukrem mlecznym**
  - b. jest dwucukrem zbudowanym z mannozy i glukozy
  - c. **jest mniej słodka niż sacharoza**
  - d. **do jej prawidłowego trawienia konieczny jest enzym – laktaza**
2. Które z podanych witamin są rozpuszczalne w wodzie?
  - a. **niacyna**
  - b. tokoferol
  - c. **ryboflawina**
  - d. cholekalcyferol
3. Wybierz prawidłowe stwierdzenia dotyczące białka:
  - a. dostarcza największą ilość energii (kcal w 1 g) spośród składników odżywczych
  - b. w codziennej diecie zdrowego człowieka powinno być spożywane w wyższej ilości niż węglowodany i tłuszcze
  - c. **białko pochodzenia zwierzęcego jest łatwiej przyswajalne dla organizmu niż białko roślinne**
  - d. **jest podstawowym składnikiem budulcowym organizmu**
4. Pacjent z celiakią:
  - a. **może mieć uszkodzone kosmki jelitowe**
  - b. **w nieprawidłowy sposób wchłania substancje odżywcze z pożywienia**
  - c. nie ma przeciwwskazań do spożywania mąki żytniej
  - d. po kilku latach stosowania diety bezglutenowej może być uznany za zdrowego pacjenta bez celiakii



5. Do produktów naturalnie bezglutenowych należą:
  - a. **kukurydza**
  - b. kasza jęczmienna
  - c. **soja**
  - d. **ziemniaki**
6. Źródłem pełnowartościowego białka jest:
  - a. kasza gryczana
  - b. dynia
  - c. **jajko**
  - d. **twaróg**
7. Hormonem podwyższającym stężenie glukozy we krwi jest:
  - a. **glukagon**
  - b. **kortyzol**
  - c. **adrenalina**
  - d. insulina
8. Substancji dodatkowych nie stosuje się do:
  - a. **masła**
  - b. **cukru**
  - c. **suchego klasycznego makaronu**
  - d. **miodu**
9. Dobrym źródłem wapnia w diecie wegańskiej są m.in.:
  - a. **napoje roślinne wzbogacone w wapń**
  - b. **nasiona roślin strączkowych**
  - c. **tofu**
  - d. **migdały**
10. Surowe grzyby charakteryzuje:
  - a. **ciężkostrawność**
  - b. średnia wartość energetyczna wynosząca ok 100 kcal na 100g produktu
  - c. wysoka zawartość witamin A i C
  - d. **brak zawartości cholesterolu**
11. O otyłości II stopnia świadczy BMI wynoszące:
  - a. 32.5 kg/m<sup>2</sup>
  - b. **35.5 kg/m<sup>2</sup>**
  - c. **37.5 kg/m<sup>2</sup>**
  - d. **39.5 kg/m<sup>2</sup>**





12. Hipowitaminoza, to schorzenie strukturalne lub funkcjonalne, spowodowane całkowitym brakiem lub znacznym niedoborem określonej witaminy w organizmie.
- prawda
  - fałsz**
13. Do produktów spożywczych, mogących wchodzić w niebezpieczne interakcje z lekami należą:
- grejfruty**
  - produkty zawierające kofeinę**
  - woda stołowa
  - alkohol**
14. Substancji dodatkowych nie można stosować do:
- żywności przetworzonej
  - miodu pszczelego**
  - niezemulgowanych olejów**
  - wody mineralnej**
15. 4 kcal dostarczy 1 gram:
- tłuszczu
  - białka**
  - węglowodanów**
  - alkoholu

