



Etap SZKOLNY - DOGRYWKA

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 12 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:
--------------------------------------	-------------------	----------------------------------

PYTANIA JEDNOKROTNEGO WYBORU

1. Nadmierne stężenie witaminy D w organizmie, wynikające z długiego przebywania na słońcu, nie jest możliwe, ponieważ nadmiar syntetyzowanej witaminy jest rozkładany do nieaktywnych metabolitów.

- a) **Prawda**
- b) Fałsz

2. Szczególnie bogatym źródłem jednonienasyconego kwasu tłuszczowego, jakim jest kwas oleinowy, jest:

- a) Olej kokosowy
- b) Olej lniany
- c) Olej z pestek winogron
- d) **Oliwa z oliwek**

3. Hemochromatoza to genetycznie uwarunkowana choroba, wynikająca z nadmiernego wchłaniania i gromadzenia:

- a) Cynku
- b) **Żelaza**
- c) Magnezu
- d) Chromu

4. Tłuszcze są wrażliwe na:

- a) Tlen
- b) Światło
- c) Wysoką temperaturę
- d) **Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**





5. W jaki sposób organizm wydala największą ilość wody?
- a) Przez płuca
 - b) Przez przewód pokarmowy
 - c) **Przez nerki**
 - d) Przez skórę
6. Mikroflora przewodu pokarmowego człowieka jest najbardziej liczna w:
- a) **Jelicie grubym**
 - b) Żołądku
 - c) Jelicie czczym
 - d) Jelicie krętym
7. Który z niżej wymienionych produktów dostarcza największych ilości witaminy B₂ (w przeliczeniu na 100 g produktu)?
- a) **Drożdże**
 - b) Brokuły
 - c) Ser biały
 - d) Jabłka
8. Niestrawione składniki żywności, które są korzystne dla mikroflory człowieka nazywane są prebiotykami.
- a) **Prawda**
 - b) Fałsz
9. Najwięcej witaminy C występuje w:
- a) Papryce
 - b) Kiwi
 - c) **Owocach dzikiej róży**
 - d) Cytrynach
10. Zgodnie z zasadami zdrowego żywienia zaleca się spożywanie takiej samej ilości warzyw i owoców.
- a) Prawda
 - b) **Fałsz**





PYTANIA WIELOKROTNEGO WYBORU

11. 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) Owoców morza

12. Zaznacz prawdziwe zdanie/zdania dotyczące cholesterolu:

- a) **Cholesterol służy m.in. do syntezy błon komórkowych**
- b) **Najwięcej cholesterolu w diecie pochodzi z jaj, podrobów i wędlin oraz tłuszczu mlecznego**
- c) **Część cholesterolu pochodzi z syntezy endogennej, a część jest dostarczana z dietą**
- d) Cholesterol jest steroidem występującym również w tkankach roślinnych

