



Etap REJONOWY

Zasady Regulaminowe

- Test składa się z 40 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> Szkoła Ponadpodstawowa	Liczba uzyskanych punktów:
-------------------------	-------	--	----------------------------------

PYTANIA Z JEDNĄ POPRAWNĄ ODPOWIEDZIĄ

1. Który z poniższych składników jest często niedoborowy w diecie wegańskiej?
 - a) Witamina C
 - b) Białko
 - c) Błonnik
 - d) Witamina B₁₂**
2. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zakwalifikowała otyłość jako chorobę cywilizacyjną:
 - a) Prawda**
 - b) Fałsz
3. Dieta DASH polecana jest w szczególności osobom z:
 - a) Otyłością
 - b) Anemią
 - c) Nadciśnieniem tętniczym**
 - d) Cukrzycą
4. Który spośród wymienionych produktów ma najwyższy indeks glikemiczny?
 - a) Winogrona
 - b) Surowa marchew
 - c) Bagietka pszenna**
 - d) Ryż brązowy





5. Osoby ograniczające lub całkowicie rezygnujące ze spożycia ryb powinny suplementować:
- a) Żelazo
 - b) Wapń
 - c) Witaminy z grupy B
 - d) **Kwasy tłuszczowe omega-3**
6. Jaki pierwiastek chemiczny jest obecny w strukturze witaminy B₁₂?
- a) Chrom
 - b) Żelazo
 - c) **Kobalt**
 - d) Miedź
7. Osoby uprawiające sport wyczynowo często mają zwiększone zapotrzebowanie na:
- a) Węglowodany i tłuszcze
 - b) Białko i tłuszcze
 - c) **Białko i węglowodany**
 - d) Aktywność fizyczna nie zwiększa zapotrzebowania na żaden ze składników
8. Oznaczenie „bez laktozy” na produkcie oznacza, że nie zawiera on mleka ani jego pochodnych.
- a) Prawda
 - b) **Fałsz**
9. Fermentowane produkty mleczne (np. jogurty, kefir) charakteryzują się mniejszą zawartością laktozy niż zwykłe mleko.
- a) **Prawda**
 - b) Fałsz
10. Fortyfikacja to inaczej wzbogacanie żywności. Polega na dodawaniu jednego lub kilku składników odżywczych do wybranego produktu.
- a) **Oba zdania są prawdziwe**
 - b) Oba zdania są fałszywe
 - c) Pierwsze zdanie jest prawdziwe, drugie fałszywe
 - d) Pierwsze zdanie jest fałszywe, drugie prawdziwe





11. Wszystkie dodatki do żywności oznaczone literą E i trzycyfrowym numerem (np. E300) zostały uznane za bezpieczne do stosowania w określonych dawkach. Stosowanie niektórych substancji dodatkowych jest konieczne ze względów technologicznych lub jakościowych.

- a) **Oba zdania są prawdziwe**
- b) Oba zdania są fałszywe
- c) Pierwsze zdanie jest prawdziwe a drugie zdanie jest fałszywe
- d) Pierwsze zdanie jest fałszywe a drugie zdanie jest prawdziwe

12. Nasiona roślin strączkowych są dobrym źródłem białka w diecie wegetariańskiej.

- a) **Prawda**
- b) Fałsz

13. Na etykietach produktów spożywczych składniki wymieniane są w kolejności od tego, którego użyto w najmniejszej ilości do tego, którego procentowy udział w produkcie jest największy.

- a) Prawda
- b) **Fałsz**

14. Według „Talerza zdrowego żywienia” opracowanego przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego - PZH największą część posiłku powinny stanowić:

- a) Warzywa
- b) **Warzywa i owoce**
- c) Produkty zbożowe
- d) Wszystkie części talerza są równe

15. Ile płynów powinna spożywać dorosła osoba w ciągu dnia, aby zapewnić prawidłowe nawodnienie organizmu?

- a) Około 1 litra, niezależnie od warunków pogodowych i aktywności
- b) **Przynajmniej 8 szklanek (około 2 litrów), z uwzględnieniem potrzeb indywidualnych**
- c) Wyłącznie podczas posiłków, ponieważ zbyt częste picie obciąża nerki
- d) Minimum 3 litry czystej wody, bez uwzględnienia innych napojów i pokarmów

16. Dodatki do żywności oznaczone numerami od E200 do E299 to:

- a) Emulgatory
- b) **Substancje konserwujące**
- c) Przeciwtleniacze
- d) Barwniki

17. Trzymanie się tylko jednego rodzaju sportu zapobiega ryzyku kontuzji i przetrenowania, dlatego dzieci i młodzież powinny angażować się w ten sam rodzaj aktywności fizycznej przez cały rok.

- a) Prawda
- b) Fałsz**

18. Po pandemii COVID-19 szczególnie ważne jest ograniczenie czasu spędzanego w bezruchu, a dzieci i młodzież powinny unikać długotrwałego siedzenia i regularnie robić przerwy w ciągu dnia.

- a) Prawda**
- b) Fałsz

19. Wymiennik węglowodanowy to:

- a) Ilość produktu zawierająca 10 g węglowodanów łatwo przyswajalnych**
- b) Ilość produktu zawierająca 10 g węglowodanów ogółem
- c) Ilość produktu zawierająca 10 g błonnika pokarmowego
- d) Żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawidłowa

20. Retinol jest aktywną formą witaminy:

- a) D
- b) C
- c) A**
- d) K

PYTANIA Z WIELOMA POPRAWNYMI ODPOWIEDZIAMI

21. Jakie mogą być negatywne skutki stosowania nieodpowiednio zbilansowanej diety wegańskiej?

- a) Niedobory witaminy B₁₂**
- b) Anemia**
- c) Osteoporoza**
- d) Obniżenie odporności**

22. Ze względu na zawartość których składników warto spożywać ryby?

- a) Białka**
- b) Jodu**
- c) Kwasów tłuszczowych omega-3**
- d) Witaminy D**



23. Które z poniższych zachowań pozwolą zadbać zarówno o zdrowie, jak i o planetę?
- a) **Kupowanie produktów lokalnych i sezonowych**
 - b) **Zmniejszenie spożycia żywności przetworzonej**
 - c) **Zwiększenie spożycia warzyw i owoców**
 - d) **Zastępowanie mięsa (zwłaszcza czerwonego) nasionami roślin strączkowych, rybami i jajami**
24. Aby poprawić wchłanianie żelaza z obiadu można dodać do niego:
- a) **Ogórki kiszone**
 - b) **Paprykę**
 - c) **Natkę pietruszki**
 - d) **Zieloną herbatę**
25. Które ze składników mogą powodować najczęstsze alergie pokarmowe?
- a) **Białka mleka**
 - b) **Orzechy**
 - c) **Skrobia kukurydziana**
 - d) **Jaja**
26. Uwzględniając przyswajalność i znaczną zawartość żelaza, w diecie wegańskiej (jadłospisie wegańskim) dobrze jest spożywać/uwzględnić:
- a) **Sok pomarańczowy**
 - b) **Kasza gryczana**
 - c) **Nasiona dyni**
 - d) **Tofu**
27. Które z poniższych efektów są związane z regularnym uprawianiem sportu przez dzieci i młodzież?
- a) **Poprawa zdolności koncentracji i lepsze wyniki w nauce**
 - b) **Zwiększona podatność na infekcje i kontuzje**
 - c) **Wzmocnienie zdrowia psychicznego, redukcja stresu i poprawa samopoczucia**
 - d) **Ryzyko spadku masy mięśniowej i gorsza kondycja fizyczna**
28. W jaki sposób prawidłowe odżywianie może wspierać efektywność i zdrowie osób regularnie uprawiających sport?
- a) **Poprzez redukcję ilości węglowodanów i białek, aby organizm mógł efektywniej wykorzystywać tłuszcze**
 - b) **Dostarczając energii potrzebnej do intensywnego wysiłku i regeneracji mięśni**
 - c) **Poprawiając odporność organizmu**
 - d) **Ułatwiając regenerację mięśni dzięki odpowiedniej podaży między innymi białka i witamin**

29. Jakie są kluczowe zasady odpowiedniego nawodnienia organizmu podczas aktywności fizycznej?
- a) **Regularne spożywanie małych ilości płynów przed, w trakcie i po wysiłku**
 - b) Zastąpienie wody napojami zawierającymi kofeinę, ponieważ działają pobudzająco
 - c) Picie wody tylko wtedy, gdy pojawi się uczucie pragnienia
 - d) **Uzupełnianie elektrolitów przy intensywnym i długotrwałym wysiłku fizycznym**
30. Dieta bezglutenowa jest wskazana dla:
- a) **Osób z celiakią**
 - b) Osób z nietolerancją laktozy
 - c) Osób z nadwagą, które chcą szybko schudnąć
 - d) **Osób z nietolerancją glutenu**
31. Jakie mogą być konsekwencje stosowania diety wegetariańskiej, jeśli nie jest odpowiednio zbilansowana?
- a) **Niedobór białka**
 - b) Niedobór witaminy A
 - c) **Niedobór żelaza i cynku**
 - d) Niedobór witaminy C
32. Przewlekły niedobór wapnia może prowadzić do:
- a) **Krzywicy**
 - b) **Tężyczki**
 - c) **Osteoporozy**
 - d) **Osteomalacji**
33. Spożywanie których z poniższych produktów może nasilać stan zapalny w organizmie?
- a) Tłuste ryby, oleje, orzechy, nasiona i pestki
 - b) Mleczne produkty fermentowane
 - c) **Żywność typu fast-food**
 - d) **Mięso czerwone i przetworzone (np. wędliny)**
34. Które z poniższych produktów oznaczane są jako alergeny na etykietach produktów spożywczych?
- a) **Soja**
 - b) **Mleko**
 - c) **Orzechy**
 - d) **Seler**



35. Do objawów niedoborowej diety mogą należeć:
- a) Ciągłe zmęczenie
 - b) Łamliwość paznokci
 - c) Wypadanie włosów
 - d) Zła kondycja skóry
36. Do czynników zwiększających wchłanianie wapnia należą:
- a) Kwas szczawiowy
 - b) Laktoza
 - c) Witamina D
 - d) Błonnik pokarmowy
37. Do niepożądanych efektów nadmiernego spożycia wapnia zalicza się:
- e) Zwiększone wchłanianie innych składników mineralnych, np. żelaza, magnezu i cynku
 - f) **Choroby nerek (np. niewydolność, kamica)**
 - g) Zwapnienie naczyń
 - h) **Zwiększone ryzyko chorób sercowo-naczyniowych**
38. Które z poniższych produktów oznaczane są jako alergeny na etykietach produktów spożywczych?
- i) Soja
 - j) Mleko
 - k) Orzechy
 - l) Seler
39. Związkiem antyodżywczym nie jest:
- m) Solanina
 - n) Luteina
 - o) **Likopen**
 - p) Inhibitor trypsyny
40. Niedobór jodu może prowadzić do:
- q) **Nieprawidłowej pracy tarczycy**
 - r) **Kretynizmu**
 - s) Hemochromatozy
 - t) Szkodbutu

