

Quiz wiedzy o zdrowym odżywianiu

1. Podkreśl te czynniki, które są niezbędne człowiekowi do życia:

woda, telewizor, książka, pokarm, gazeta, samochód, komputer, telefon, powietrze

2. Wymień po cztery pokarmy pochodzenia:

a) roślinnego:

b) zwierzęcego:

3. Odżywianie to:

a) dostarczanie pokarmu do każdej żywej komórki ciała,

b) zjedzenie obiadu,

c) zaspokojenie głodu,

d) dostarczenie pokarmu do żołądka

4. Energia zawarta w pożywieniu jest mierzona w:

a) stopniach

b) kilogramach

c) kaloriach

5. Który zestaw pokarmów przeznaczonych na śniadanie jest najbardziej prawidłowy i wartościowy?

a) jajko, chipsy, chleb, sok pomidorowy, masło, świeży ogórek,

b) bułki, zupa mleczna, ser, szynka, pomidor, herbata,

c) zupa fasolowa, chleb, kawa z mlekiem, dżem, wędlina, margaryna.

6. Połącz liniami podane składniki pokarmowe z rolą, jaką odgrywają.

białka	energetyczna
witaminy	budulcowa
cukry	regulująca
sole mineralne	
woda	
tłuszcze	

7. Jakich witamin dotyczą poniższe opisy?

Ma ona duży wpływ na kondycję organizmu. Łagodzi przebieg przeziębienia, katar, kaszel. W dużej ilości występuje w warzywach i owocach.

Jej brak powoduje krzywicę – groźną chorobę, która prowadzi do wykrzywienia kości. Jest szczególnie ważna dla rozwoju małych dzieci. Duże jej ilości zawierają ryby, żółtka jajek, mleko i masło.

8. Wymienione składniki odżywcze połącz liniami z pokarmami, pokarmami których one występują:

białka	jabłko
cukry	smalec
tłuszcze	wędliny
witaminy	czekolada

9. Podkreśl te zasady, które odnoszą się do prawidłowego odżywiania się.

a) Spożywanie produktów zawierających duże ilości sztucznych barwników i aromatów,

b) Dobór produktów żywnościowych

c) Zaplanowanie kolejnych posiłków

d) Jedzenie dużych ilości słodczy

e) Spożywanie 2 obfitych posiłków w ciągu dnia

f) Spożywanie dużych ilości hamburgerów, frytek, chipsów

g) Jedzenie dużych ilości warzyw i owoców

10. Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm? Podkreśl prawidłową odpowiedź.

- a) Do wzrostu organizmu
- b) Do odnawiania organizmu
- c) Do myślenia
- d) Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

11. Podkreśl te pokarmy, które zawierają duże ilości tłuszczów:

jabłko, słonina, ciastka, smalec, wołowina, masło, chudy twaróg, olej

12. Wpisz literę P przy zdaniu prawdziwym, a F przy fałszywym.

- a) Białka są składnikiem niezbędnym do budowy organizmu.
- b) Tłuszcze stanowią materiał zapasowy organizmu oraz źródło energii potrzebnej do ogrzania ciała
- c) Witaminy są oznaczone kolejnymi cyframi od 1 do 9.
- d) Cukry dostarczają energii potrzebnej do życia
- e) Sole mineralne budują kości i zęby
- f) Witaminy podawane w tabletkach są lepiej przyswajane niż te pobierane z pokarmu.

13. Podaj przyczyny powstawania niektórych chorób wynikających z nieprawidłowego żywienia. Uzupełnij tabelę.

Nazwa choroby	Przyczyna
Krzywica	
Próchnica	
Nadciśnienie, nadwaga	
Przeziębienie	
Awitaminoza	
Zajady, choroby skóry	

14. Czerwoną pętlą zakresł produkty, których nie mogą spożywać dzieci, zieloną produkty, które nie są wskazane do częstego spożycia przez dzieci.

galaretki owocowe, banany, twaróg, mleko, oranżada, konserwy, landrynki, alkohol, kisiel

15. Wymienione produkty wpisz w odpowiednie miejsca w tabeli.

marchew, smalec, ziemniaki, woda, fasola, wapń, cytryna, mleko, chleb, olej, potas, masło, sól, jabłko, twaróg, czekolada,

witaminy	tłuszcze	białka	cukry	woda i sole mineralne

Odpowiedzi bardzo proszę przesłać na adres nauczyciela prowadzącego zajęcia:

wdobosz78@interia.pl

Życzę powodzenia ☺