

TEST WIEDZY O ODŻYWIANIU

1. Podstawę piramidy żywieniowej stanowi:

- a) Ryby;
- b) Mleko i jego przetwory;
- c) Warzywa i owoce;
- d) Produkty zbożowe.

2. Jak często należy w ciągu dnia spożywać posiłki?

- a) 2 razy dziennie;
- b) 3 razy dziennie;
- c) 4-5 razy dziennie.

3. Co to jest BMI?

- a) Nazwa biorącego w trawieniu białka;
- b) Współczynnik masy ciała;
- c) Współczynnik tkanki tłuszczowej.

4. Czy błonnik jest trawiony w organizmie?

- a) Tak;
- b) Nie

5. Dlaczego powinno się ograniczać spożycie soli:

- a) Duża ilość soli w pożywieniu niszczy szkliwo zębów i sprzyja powstawaniu próchnicy;
- b) Nadmiar soli powoduje nadciśnienie i zatrzymanie zbyt dużej ilości wody w organizmie;
- c) Nadmierne spożycie soli przyspiesza starzenie się organizmu.

6. Jaka czynność jest ważna dla dokładnego trawienia pokarmu?

- a) Szybkie tempo jedzenia;
- b) Dokładne przeżuwanie i rozdrobnienie pokarmu;
- c) Popijanie płynem.

7. Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek?

- a) Około 2 litry;
- b) Około 10 litrów;
- c) 1 szklankę.

8. Co to jest anoreksja?

- a) Choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia;
- b) Choroba związana z objadaniem się;
- c) Inaczej otyłość

9. Który posiłek jest najważniejszy na ucznia?

- a) Podwieczorek;
- b) Śniadanie;
- c) Kolacja.

10. Zalecana porcja kalorii wynosi:

- a) 2500 dla mężczyzn i 2000 dla kobiet;
- b) 2500 dla mężczyzn i kobiet;
- c) 2000 dla mężczyzn i 1800 dla kobiet.

NUTRITION KNOWLEDGE TEST

1. The basis of the food pyramid is:

- a) Fish;
- b) Milk and its products;
- c) Vegetables and fruits;
- d) Cereal products;

2. How often should meals be eaten during the day?

- a) 2 times a day;
- b) 3 times a day;
- c) 4-5 times a day;

3) What is BMI?

- a) The name of the protein taken in digestion;
- b) Body mass index;
- c) Body fat ratio;

4. Is fiber digested in the body?

- a) Yes;
- b) No;

5 Why salt intake should be limited:

- a) A large amount of salt in food destroys tooth enamel and promotes tooth decay;
- b) Excessive salt causes hypertension and retention of too much water in the body;
- c) Excessive salt consumption accelerates aging in the body;

6. What activity is important for thorough digestion of food?

- a) Eating quickly;
- b) Thorough chewing and grinding of food;
- c) Sipping with liquid;

7. How much water should an adult drink per day?

- a) About 2 liters;
- b) About 10 liters;
- c) 1 glass;

8. What is anorexia?

- a) A disease characterised by an aversion to food;
- b) A disease associated with overeating;
- c) Otherwise known as obesity;

9. Which meal is the most important for a student?

- a) Afternoon snack;
- b) Breakfast;
- c) Dinner;

10. The recommended caloric intake is:

- a) 2500 for men and 2000 for women;
- b) 2500 for men and women;
- c) 2000 for men and 1800 for women.