

Test wiedzy dotyczący piramidy żywieniowej i zasad zdrowego życia

Prawidłowa jest jedna odpowiedź.

1. Jaki posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy

- a. Śniadanie
- b. Obiad
- c. Kolacja
- d. Podwieczorek
- e. Wszystkie

2. O czym mówi współczynnik BMI

- a. Prawidłowa waga
- b. Prawidłowa postawa ciała
- c. Pomiar tkanki tłuszczowej
- d. Nie wiem

3. Jak często w ciągu dnia należy spożywać posiłki?

- a. Dwa razy dziennie
- b. Trzy razy dziennie
- c. Cztery- pięć razy dziennie
- d. Nawet co chwilę, gdy ma się na to ochotę
- e. Gdy nie ma czasu, wystarczy jeden posiłek dziennie
- f. Bezpośrednio przed pójściem spać

4. Kiedy należy zjadać ostatni posiłek w ciągu dnia

- a. 2 godziny przed snem
- b. W ogóle nie powinno się jadać kolacji
- c. Należy jeść wtedy, gdy ma się na to ochotę
- d. Nie wiem

5. Każdy posiłek powinien zawierać:

- a. Tłuszcze i białka
- b. Węglowodany i białka
- c. Owoce i warzywa

6. Dla kogo należy przygotować największą porcję na talerzu?

- a. drwal, górnik i inne osoby ciężko pracujące fizycznie
- b. ludzie starsi, już nie pracujący

c. dorośli w tak zwanej „sile wieku” pracujący „za biurkiem”

- d. dzieci i młodzież
- e. nie wiem

7. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- a. napoje gazowane, typu cola, oranżada
- b. kawa z cukrem lub mocna herbata
- c. rodzaj napoju nie ma znaczenia
- d. niegazowana woda mineralna
- e. nie wiem

8. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie

- a. chipsy i cola
- b. grahamka i jogurt
- c. pączek i kefir
- d. batonik czekoladowy i sok owocowy
- e. to, na co w danej chwili mam ochotę
- f. nie wiem

9. Czy odżywianie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?

- a. Fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą
- b. Fast-foody są bezwzględnie niezdrowe
- c. Fast-foody są zdrowe i można je jeść codziennie bez szkody dla organizmu
- d. nie wiem

10. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- a. surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin
- b. bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- c. bo surowe są najsmaczniejsze
- d. nie wiem

11. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- a. korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu
- b. niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby
- c. cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast
- d. nie wiem

12. Które produkty są bardziej wartościowe pod względem żywieniowym?

- a. produkty mocno przetworzone (ryż polerowany, białe pieczywo)
- b. produkty z grubego przemiału, (pieczywo razowe, brązowy ryż)
- c. bez znaczenia dla zdrowia
- d. nie wiem

13. Co sprzyja tyciu?

- a. spożywanie dużej ilości produktów mlecznych
- b. spożywanie dużej ilości owoców i warzyw
- c. spożywanie dużej ilości słodyczy i tłuszczu
- d. nie wiem

14. Jaki wypoczynek jest najkorzystniejszy dla zdrowia po długotrwałej pracy umysłowej (na przykład po nauce szkolnej)?

- a. relaks przy grach komputerowych
- b. drzemka
- c. ruch na świeżym powietrzu
- d. spotkanie towarzyskie
- e. nie wiem

15. Z którego produktu należy zrezygnować, aby zachować zdrowie?

- a. Oliwa z oliwek
- b. Chude mleko
- c. Masło
- d. Jabłko
- e. Tłuste mięso
- f. Jogurt naturalny
- g. Ryż brązowy
- h. Kasza gryczana

16. Co powinno się zrobić, gdy na powierzchni dżemu dostrzeże się oznaki pleśni?

- a. wyrzucić część z pleśnią, a resztę przeznaczyć do spożycia
- b. wyrzucić całe opakowanie
- c. taki produkt można zjeść w całości
- d. nie wiem

17. W której grupie produktów znajduje się błonnik?

- a. produkty mleczne
- b. słodycze
- c. warzywa i owoce
- d. mięso i jego przetwory
- e. nie wiem

18. W naszym pożywieniu należy ograniczać:

- a. Warzywa i owoce
- b. Produkty mleczne
- c. Słodycze i sól
- d. Mięso, ryby, jaja
- e. Nie wiem

19. Źródłem energii w naszym pożywieniu powinny być:

- a. Produkty mięsne
- b. Cukier i słodycze
- c. Produkty zbożowe
- d. Owoce i warzywa
- e. Nie wiem

20. Dzieci w wieku szkolnym powinny najwięcej spożywać:

- a. Codziennie 3-4 porcje mleka w różnej postaci
- b. Dużo produktów zbożowych
- c. Tłuszczy i węglowodanów
- d. Napojów gazowanych i nie gazowanych
- e. Nie wiem