



DZIEWCZYNO, CHŁOPAKU



GOTUJ się NA ZMIANY



QUIZ: CO PIŠCZY W JEDZENIU

QUIZ

CO PI SZCZY W JEDZENIU

1. KTÓRE ZE SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH SĄ ŹRÓDŁEM ENERGII DLA ORGANIZMU CZŁOWIEKA?

- ☐ WĘGLOWODANY I TŁUSZCZE
- ☐ WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE
- ☐ BIAŁKA I SKŁADNIKI MINERALNE

2. JAKI SKŁADNIK ODŻYWCZY PEŁNI GŁÓWNIĘ FUNKCJĘ BUDULCOWĄ W ORGANIZMIE CZŁOWIEKA?

- ☐ WĘGLOWODANY
- ☐ WITAMINY
- ☐ BIAŁKA

3. ZWIĄZKI ODPOWIEDZIALNE ZA REGULOWANIE PROCESÓW ZACHODZĄCYCH W CIELE TO:

- ☐ WITAMINY
- ☐ SKŁADNIKI MINERALNE
- ☐ OBIE ODPOWIEDZI SĄ POPRAWNE

4. JEŻELI CHCESZ DO SWOJEJ DIETY WPROWADZIĆ PRODUKTY BOGATE W WĘGLOWODANY ZŁOŻONE (SKROBIĘ), SIĘGNIESZ PO:

- ☐ PRODUKTY ZBOŻOWE (NP. PIECZYWO, RYŻ, MAKARON, KASZE)
- ☐ OWOCE
- ☐ PRODUKTY MLECZNE, NP. KEFIRY I SER

QUIZ

CO PI SZCZY W JEDZENIU

5. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe (NNKT) wspomagają prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu, w szczególności mózgu i układu krwionośnego. Jakie produkty należy spożywać, aby ich nam nie brakowało?

- ☐ SMALEC I TŁUSTE MIĘSO
- ☐ WYBRANE OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY, RYBY
- ☐ ŚMIETANĘ I MASŁO

6. Kości potrzebują składników mineralnych do prawidłowego wzrostu oraz zwiększenia wytrzymałości. Jaki pierwiastek niezbędny dla naszych kości znajduje się w dużych ilościach w mleku i produktach mlecznych?

Na

- ☐ WAPŃ
- ☐ SÓD
- ☐ ŻELAZO

7. „SŁONECZNA WITAMINA”, ZAWARTA M.IN. W TRANIE, RYBACH I JAJACH, NIEZBĘDNA DO UTRZYMANIA PRAWIDŁOWEJ BUDOWY UKŁADU KOSTNEGO TO:

- ☐ WITAMINA C
- ☐ WITAMINA D
- ☐ WITAMINA PP

8. PRODUKTEM, KTÓRY MA NAJWIĘCEJ WITAMINY C NA 100 G, JEST:

- ☐ CYTRYNA
- ☐ PAPRYKA CZERWONA
- ☐ SZPINAK

QUIZ

CO PI SZCZY W JEDZENIU



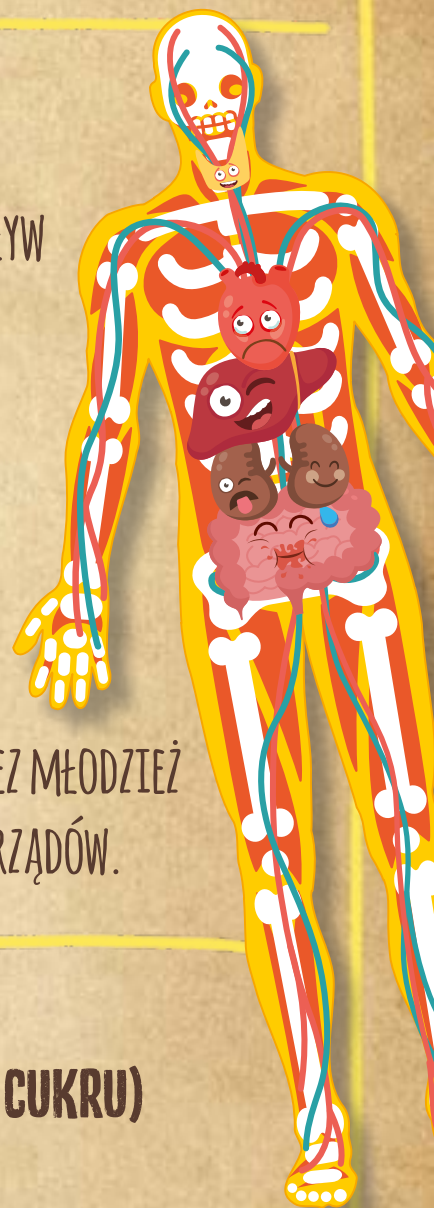
9. NATURALNE KONSERWANTY ŻYWNOSTI TO:

- SÓL, CUKIER, MIÓD
- KAKAO, WODA, SÓL
- WODA, SÓL, SOK Z CYTRYNY



10. ŻYWNOSTĆ FUNKCJONALNA TO:

- ŻYWNOSTĆ, KTÓRA WYKAZUJE UDOKUMENTOWANY POZYTYWNY WPŁYW NA ORGANIZM CZŁOWIEKA PONAD TEN, KTÓRY WYNIKA Z EFEKTU ODŻYWCZEGO ZAWARTYCH W NIEJ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH UZNAWANYCH ZA NIEZBĘDNE;
- ŻYWNOSTĆ, KTÓRA WPŁYWA NA OSŁABIENIE FUNKCJONOWANIA ORGANIZMU;
- ŻYWNOSTĆ, KTÓREJ PRZEZNACZENIEM JEST STOSOWANIE TYLKO PRZEZ MŁODZIEŻ W FAZIE WZROSTU ZE WZGLĘDU NA ZMIENIAJĄCE SIĘ FUNKCJE NARZĄDÓW.



11. PRODUKTY, KTÓRYCH KALORYCZNOŚĆ LUB ZAWARTOŚĆ KONKRETNIEGO SKŁADNIKA (ZAZWYCZAJ TŁUSZCZU LUB CUKRU) JEST ZMNIJSZONA O CO NAJMNIEJ 30%, TO SŁYNNNE:

- SMART FOODS
- PRODUKTY LIGHT
- SUPLEMENTY DIETY





QUIZ

CO PI SZCZY W JEDZENIU

12. JAKIE OZNACZENIE TERMINU WAŻNOŚCI JEST STOSOWANE W PRZYPADKU PRODUKTÓW, KTÓRE PO JEGO UPŁYWIE NIE ULĘGAJĄ OD RAZU ZEPSUCIU, A STOPNIOWO TRACĄ KONSYSTENCJĘ, KOLOR, SMAK CZY ZAPACH?

- ☐ „NALEŻY SPOŻYĆ DO...”
- ☐ „NAJLEPIEJ SPOŻYĆ PRZED...”
- ☐ OBYE ODPOWIEDZI SĄ TYLKO RÓŻNYM ZAPISEM TEJ SAMEJ DATY.



13. HAMBURGERY, ZAPIEKANKI, FRYTKI, HOT DOGI I KEBABY SĄ PRZYKŁADAMI POŻYWIEŃ PRZYGOTOWYWANEGO NA MIEJSCU, W KRÓTKIM CZASIE, CHARAKTERYZUJĄCEGO SIĘ DUŻĄ ZAWARTOŚCIĄ TŁUSZCZÓW I CUKRÓW, PRZEZ CO POSIADAJĄCEGO WYSOKĄ KALORYCZNOŚĆ I NISKĄ ZAWARTOŚĆ WITAMIN ORAZ SKŁADNIKÓW MINERALNYCH. JEST TO JEDZENIE TYPU:

- ☐ FAST FOOD
- ☐ SLOW FOOD
- ☐ SMART FOOD

14. CO POWINNO BYĆ GŁÓWNYM NAPOJEM CZŁOWIEKA?

- ☐ SOKI
- ☐ ZIOŁOWE NAPARY
- ☐ WODA



QUIZ

CO PI SZCZY W JEDZENIU

15. BIAŁKIEM WYSTĘPUJĄCYM W CZERWONYCH KRWINKACH, KTÓRE JEST ODPOWIEDZIALNE ZA DOSTARCZANIE TLENU DO KOMÓREK, JEST:

☐ HEMATOKRYT

☐ HEMOGLOBINA

☐ HISTYDYNA

16. MIESZANINA SUBSTANCJI POCHODZENIA ROŚLINNEGO NIEULEGAJĄCA TRAWIENIU W UKŁADZIE POKARMOWYM, LECZ KORZYSTNIE WPŁYWAJĄCA NA JEGO PRACĘ, ZAWARTA M.IN. W PRODUKTACH ZBOŻOWYCH (GŁÓWNIĘ W OTRĘBACH), WARZYNACH, OWOCACH, NASIONACH ROŚLIN STRĄCZKOWYCH, ORZECHACH, MIGDAŁACH I PESTKACH, TO:

☐ KLEIK SKROBIOWY

☐ BŁONNIK

☐ SŁÓD JĘCZMIENNY

17. ILE MAKSYMALNIE PORCJI SOKU DZIENNIE MOŻE ZNALEŹĆ SIĘ W ZBIŁANSOWANYM JADŁOSPISIE?

☐ 1 PORCJA

☐ 2 PORCJE

☐ 3 PORCJE

18. SPOŚRÓD PONIŻSZYCH PRODUKTÓW WYBIERZ TE, KTÓRE POWINNIŚMY SPOŻYWAĆ NAJCZĘŚCIEJ:

☐ WARZYWA I OWOCY

☐ MIĘSO

☐ SŁODYCZE

QUIZ

CO PI SZCZY W JEDZENIU

19. CZYM MOŻNA ZASTĄPIĆ SŁODYCZE W DIECIE?

- ☐ OWOCAMI, ORZECHAMI
- ☐ SŁONYMI PRZEKĄSKAMI, NP. PALUSZKAMI
- ☐ NIE TRZEBA REZYGNOWAĆ ZE SŁODYCZY, SĄ WARTOŚCIOWYM ŹRÓDŁEM WĘGLOWODANÓW DLA NASZEGO ORGANIZMU



20. TWAROŻEK SOJOWY OTRZYMYWANY Z MŁEKA SOJOWEGO, BĘDĄCY ŹRÓDŁEM BIAŁKA ORAZ TŁUSZCZU ROŚLINNEGO, TO:

- ☐ GRANI
- ☐ TOFU
- ☐ BRYNDZA

