Imię i nazwisko …… **Klasa** ……

Klasa V: test o żywności

Proszę zaznaczyć poprawną odpowiedź.

Poprawną odpowiedź podkreśl. Pamiętajcie, że w każdym pytaniu poprawna jest tylko jedna odpowiedź

1. Które ze składników żywności stanowią materiał budulcowy tkanek:

a) witaminy b) cukry c) białka

2. Wskaż, jaką funkcję w organizmie człowieka pełnią tłuszcze:

a) budulcową b) energetyczną c) nie pełnią żadnej funkcji

3. Aby mieć zdrowe kości i zęby należy dostarczać organizmowi wapnia. Źródłem wapnia są:

a) ryż, napoje, miód pszczeli b) produkty mleczne, szpinak, orzechy

c) czekolada, jajka kurze, chleb

4. Zgodnie z piramidą zdrowia najwięcej dziennie powinniśmy spożywać (według kolejności):

a) słodyczy, płynów, warzyw, olejów, produktów zbożowych, mleka

b) olejów, słodyczy, płynów, mleka, produktów zbożowych, warzyw

c) płynów, warzyw, produktów zbożowych, mleka, olejów, słodyczy

5.Podstawową zasadą racjonalnego żywienia jest spożywanie dziennie:

a) 1 do 2 posiłków b) 2 do 3 posiłków c) 4 do 5 posiłków

6. Najwięcej białka znajduje się w:

a) napojach gazowanych b) mleku c) rosole

7. Które ze składników mineralnych są niezbędne do budowy krwinek czerwonych:

a) wapń, fosfor, fluor b) cynk, magnez, potas c) żelazo, miedź, kobalt

8. Witamina K jest odpowiedzialna w organizmie za:

a) dobry wzrok b) krzepliwość krwi c) odporność przed wirusami

9. W czasie przeziębienia powinno się spożywać więcej witaminy:

a) A b) C c) D

10. Niedobór witaminy E może spowodować:

a) problemy z oddychaniem b) gorsze gojenie się ran c) łamliwość kości