

Edukacja zdrowotna – Quiz

"Jedzenie jest koniecznością, ale jedzenie inteligentnie jest sztuką." - La Rochefoucauld

Sprawdź ile wiesz o racjonalnym odżywianiu się.. i wypełnij Quiz

1. Działanie leków jest takie same niezależnie od wieku człowieka.
Prawda czy Fałsz
2. Sól powoduje nadciśnienie tętnicze, dlatego też należy dbać o właściwe jej spożycie.
Prawda czy Fałsz
3. Mleko i produkty mleczne to najlepsze źródło wapnia.
Prawda czy Fałsz
4. Gruszki nie są wskazane dla osób cierpiących na cukrzycę typu 2.
Prawda czy Fałsz
5. Zdrowe tłuszcze, które powinny przeważać w naszym codziennym jadłospisie, to tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, olej sojowy), a ograniczeniu powinny ulec tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (smalec, masło, mięso).
Prawda czy Fałsz
6. Płatki owsiane, płatki jęczmienne, płatki gryczane, płatki ryżowe przygotowane na mleku/wodzie są świetnym sposobem na rozpoczęcie dnia, ponieważ:
 - a) dostarczają wszystkich niezbędnych mikro- i makroelementów
 - b) zawierają głównie takie składniki odżywcze, jak cukry złożone, które są bardzo dobrym źródłem energii, przy tym dostarczając witamin z grupy B, witaminy E, magnez, wapń czy potas, a także błonnik pokarmowy ułatwiający wypróżnianie
 - c) mogą zastąpić leki
7. Zasada, że powinniśmy jeść częściej, ale mniejsze porcje, np. 5x dziennie, zamiast większych porcji, jest słuszna, ponieważ:
 - a) Łatwiej wtedy o zapewnienie odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych
 - b) Nie naraża to żołądka i innych organów wewnętrznych na przeciążenie
 - c) Sposób ten pozwala także ćwiczyć pamięć, zachować sprawność myślenia, koncentracji
 - d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe
8. Nadciśnienie tętnicze stwierdzamy, gdy podczas pomiaru wartość na skali ciśnieniomierza przekracza:

- a) 130/85 mmHg
- b) 120/80 mmHg
- c) 140/90 mmHg

9. Prawidłowa wartość ciśnienia tętniczego powinna wynosić:

- a) 130/70 mmHg
- b) 100/80 mmHg
- c) 120/80 mmHg

10. Zamiana cukru białego na cukier brązowy:

- a) jest korzystna, gdyż cukier brązowy jest zdrowszy, bo ma dodatek witamin
- b) nie ma różnicy w zamianie, bo i tak w efekcie końcowym uzyskuje się sacharozę (cukier prosty), który sprzyja rozwojowi wielu chorób
- c) ma znaczenie, ponieważ może wspomagać walkę z otyłością, bo ma mniej kalorii

11. Twój lekarz stwierdził u Ciebie niedokrwistość z niedoboru żelaza. Wskaż zestaw produktów żywnościowych, które powinieneś spożywać przy tym schorzeniu:

- a) chude mięso (np. kurczak), ryby (np. tuńczyk), zielone warzywa (np. szpinak), warzywa strączkowe (np. soczewica) oraz spożywanie przy tym warzyw i owoców
- b) tłuste mięso (np. wieprzowina), mleko, masło
- c) podroby mięsne, smalec, czekoladę mleczną

12. Który z wymienionych rodzajów olejów roślinnych zawiera największą ilość kwasów omega-3, określanych mianem „zdrowych tłuszczów”, które spożywane w odpowiedniej ilości każdego dnia działają przeciwzapalnie (pozwalają utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi, ustabilizować wagę, wpływają na normalizację glikemii, podnoszą naturalną odporność organizmu)?

- a) olej słonecznikowy
- b) oliwa z oliwek
- c) olej lniany

13. Odpowiednie nawodnienie organizmu jest niezbędne do zachowania prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu. Wraz z wiekiem skóra staje się cieńsza i rosną straty wody, dodatkowo niektóre choroby mogą przyczynić się do odwodnienia organizmu. Jedną z tych chorób jest:

- a) niewydolność nerek
- b) niewydolność tarczycy
- c) łuszczyca

14. Potas jest podstawowym elektrolitem warunkującym m.in. prawidłową pracę serca. Podczas badania krwi stwierdzono u Ciebie obniżony poziom potasu? Wybierz zestaw produktów żywnościowych, które w sposób naturalny pozwolą Ci dostarczyć potas z dietą:

- a) otręby, kasza gryczana, awokado
- b) pieczywo jasne, rodzynki, sery twarogowe
- c) jabłka, maliny, dżem

15. ... pobudza powstawanie czerwonych krwinek, reguluje wzrost i funkcjonowanie komórek, korzystnie wpływa na system nerwowy i mózg. O jakim związku chemicznym mowa?
- a) magnez
 - b) witamina C
 - c) kwas foliowy

Pytania do Quizu zostały zaczerpnięte z Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej
(<https://ncez.pl/narzedzia-dietetyczne/quizy/quizy>)