



Fundusze Europejskie
dla Rozwoju Społecznego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Szkoła Podstawowa
im. ks. Józefa Poniatowskiego
w Bolechowicach

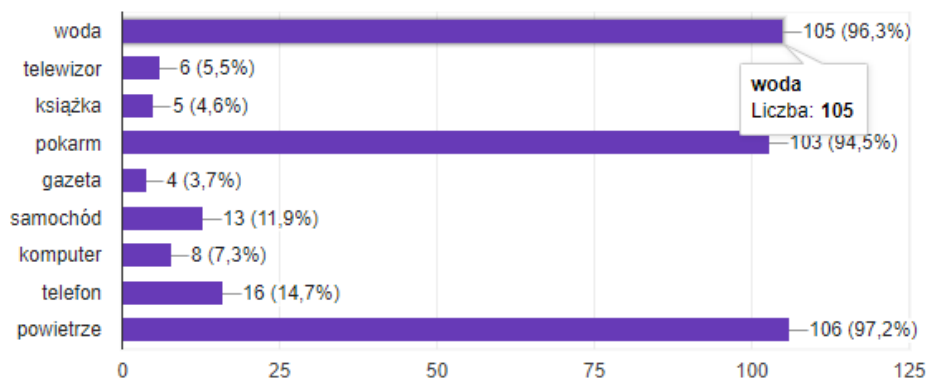
W procesie rekrutacji do udziału w projekcie "Sport ponad granicami - w zdrowym świecie, zdrowy duch", wyłoniliśmy dziesięciu uczniów z klasy 6a, 7a, oraz 7b

Już od lutego dzielnie pracujemy nad zadaniami projektu. Pierwszym zadaniem jakiego się podjęliśmy było przeprowadzenie ankiety w klasach 5 – 8 dotyczącej sprawdzenia wiedzy na temat znaczenia zdrowego odżywiania. Oto wyniki:

Wybierz te czynniki, które są niezbędne człowiekowi do życia:

Kopiuj

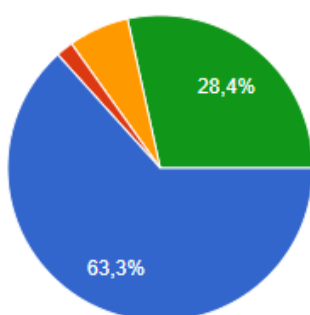
109 odpowiedzi



Odżywianie to:

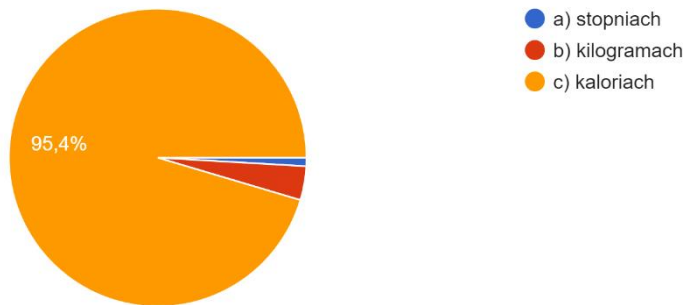
Kopiuj

109 odpowiedzi

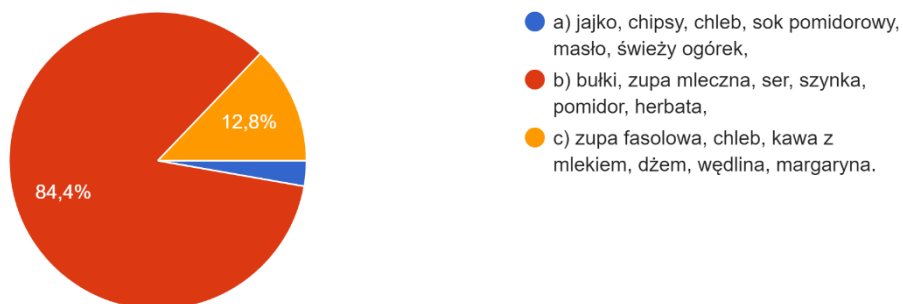


- a) dostarczanie pokarmu do każdej żywej komórki ciała,
- b) zjedzenie obiadu,
- c) zaspokojenie głodu,
- d) dostarczenie pokarmu do żołądka

Energia zawarta w pożywieniu jest mierzona w:
109 odpowiedzi

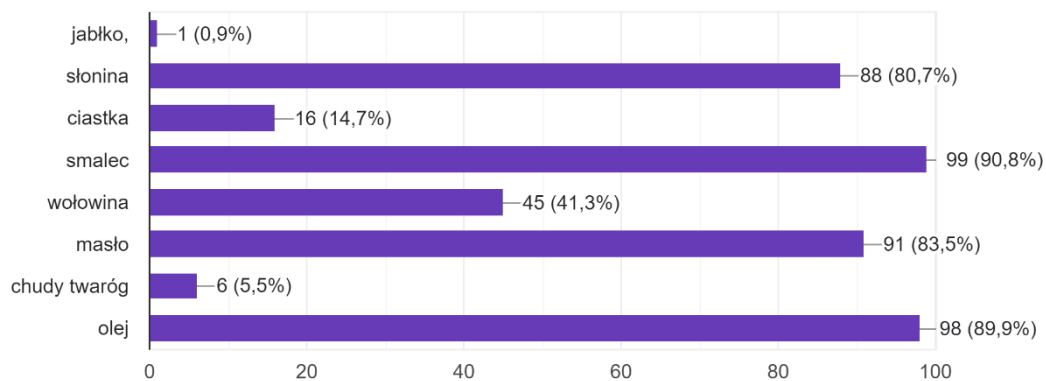


Który zestaw pokarmów przeznaczonych na śniadanie jest najbardziej prawidłowy i wartościowy?
109 odpowiedzi



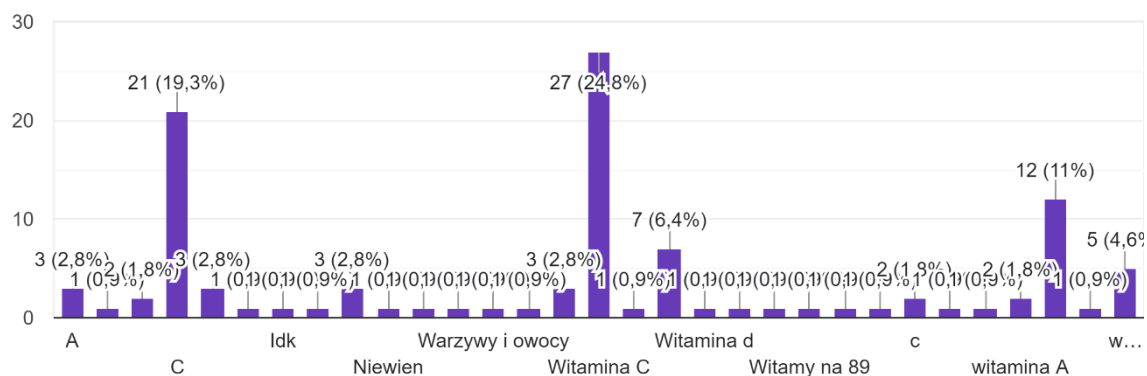
Wybierz te pokarmy, które zawierają duże ilości tłuszczów:

109 odpowiedzi



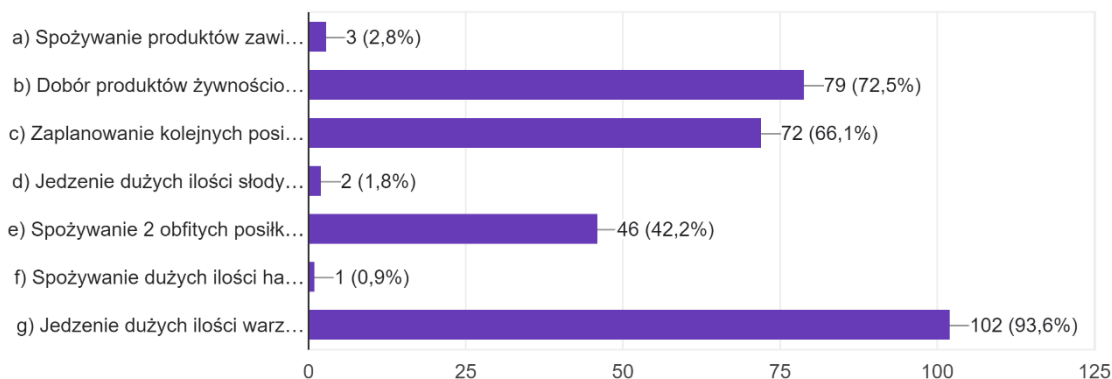
Jakiej witaminy dotyczy opis: Ma ona duży wpływ na kondycję organizmu. Łagodzi przebieg przeziębienia, katar, kaszel. W dużej ilości występuje w warzywach i owocach

109 odpowiedzi



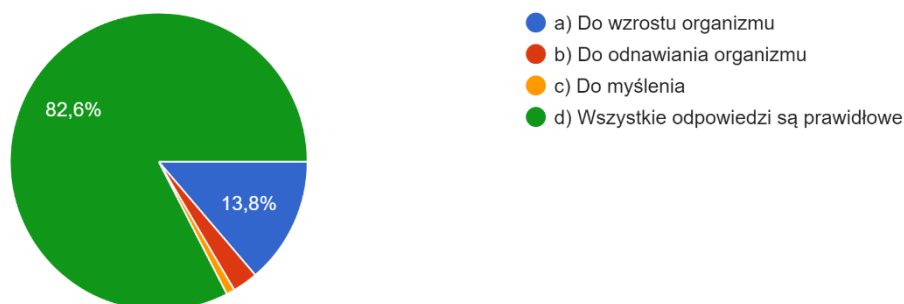
Wybierz te zasady, które odnoszą się do prawidłowego odżywiania się:

109 odpowiedzi



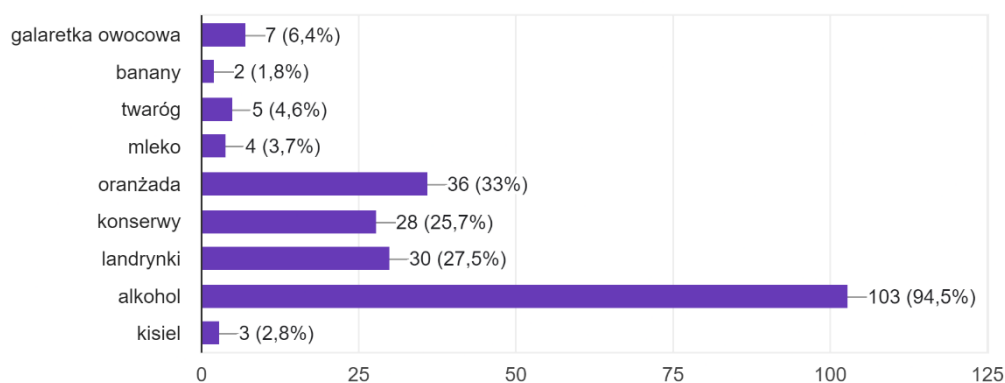
Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm? Podkreśl prawidłową odpowiedź.

109 odpowiedzi



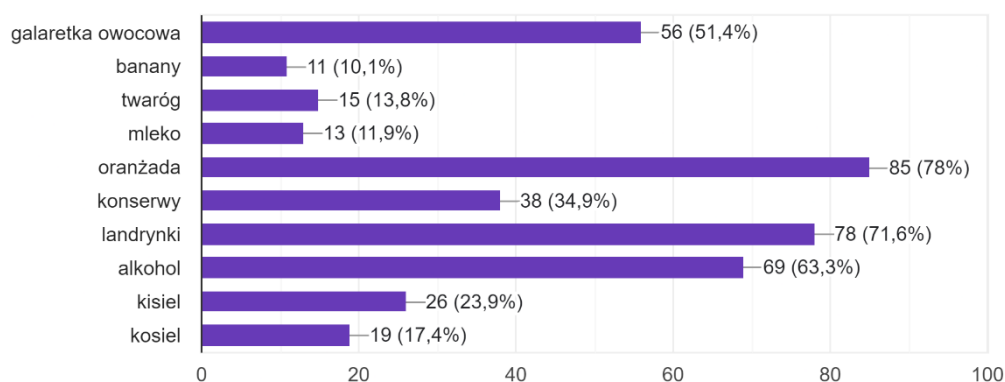
Wybierz te produkty, których nie mogą spożywać dzieci.

109 odpowiedzi



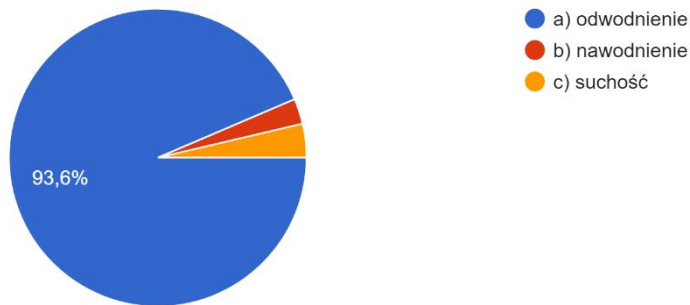
Wybierz te produkty, które nie są wskazane do częstego spożywania przez dzieci.

109 odpowiedzi



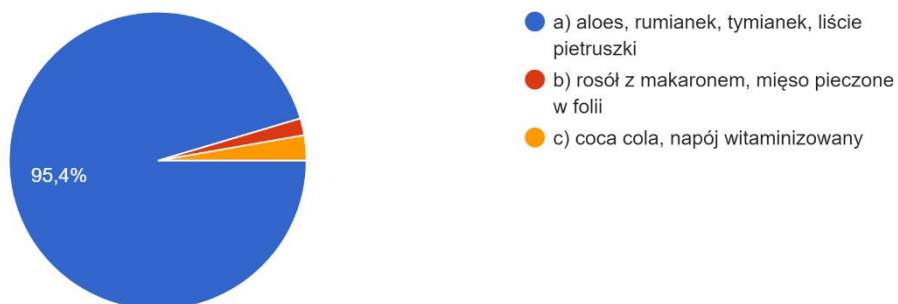
Stan będący rezultatem nadmiernej utraty wody przez organizm i niebezpieczny dla zdrowia to:

109 odpowiedzi



Czy leki naturalne to:

109 odpowiedzi



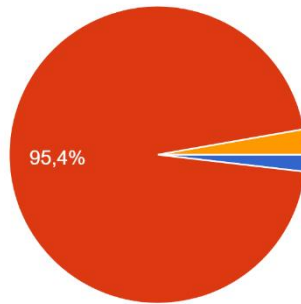
Nadmiar soli w diecie sprzyja:

109 odpowiedzi



Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia?

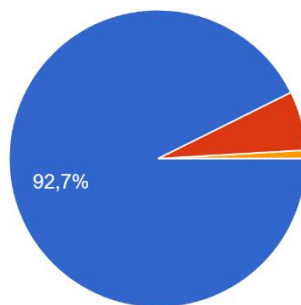
109 odpowiedzi



- a) podwieczorek
- b) śniadanie
- c) kolacja

Jak nazywa się osoba, która nie jada mięsa:

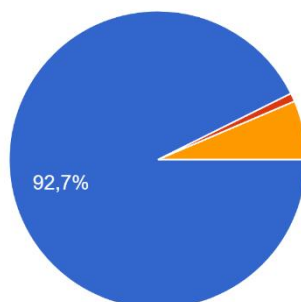
109 odpowiedzi



- a) wegetarianin
- b) roślinożerca
- c) łakomczuch

Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?

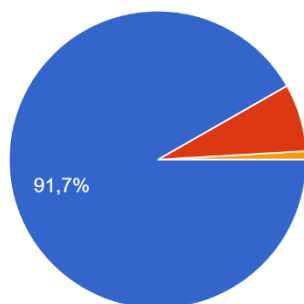
109 odpowiedzi



- a) jest podstawą zdrowia
- b) nie jest ważne
- c) ważne, tylko przed klasówką

Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek?

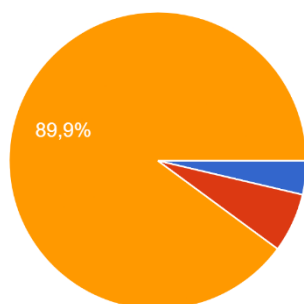
109 odpowiedzi



- a) ok. 2 litry
- b) ok. 10 litrów
- c) jedną szklankę

Blanszowanie to:

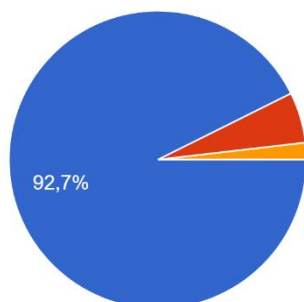
109 odpowiedzi



- a) malowanie francuskimi farbami
- b) urodziny Blanki – obchodzone bardzo uroczyście
- c) technika bardzo szybkiego obgotowywania warzyw i owoców w wodzie

Co to jest anoreksja?

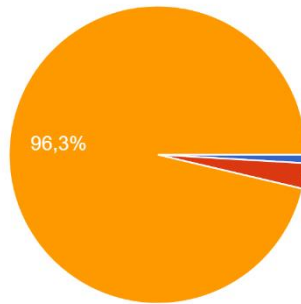
109 odpowiedzi



- a) choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia
- b) choroba związana z objadaniem się
- c) inaczej otyłość

Czym charakteryzuje się chińska kuchnia?

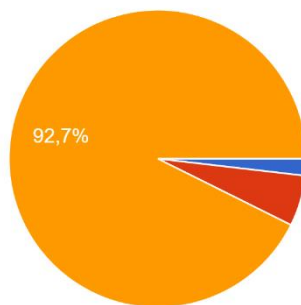
109 odpowiedzi



- a) ziemniaki, kapusta, śliwki
- b) pierogi, chleb, mleko
- c) ryż, sos sojowy, pędy bambusa

Kardamon, szafran, curry, imbir, to:

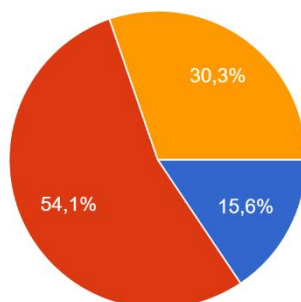
109 odpowiedzi



- a) rośliny rosnące w Polsce
- b) nazwy zwierząt występujących w Afryce
- c) przyprawy o aromatycznym zapachu i smaku

Jakie warzywa posiadają witaminę C:

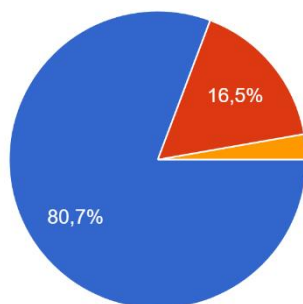
109 odpowiedzi



- a) soja, rośliny strączkowe, pomidory
- b) papryka, warzywa zapustowe, natka pietruszki
- c) soja, marchewka, papryka

Laktowegetarianie nie jedzą:

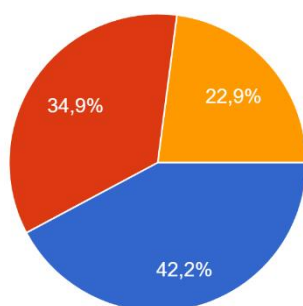
109 odpowiedzi



- a) mięsa i mleka oraz przetworów mlecznych
- b) warzyw i mleka oraz przetworów mlecznych
- c) mięsa

Makroelementy to:

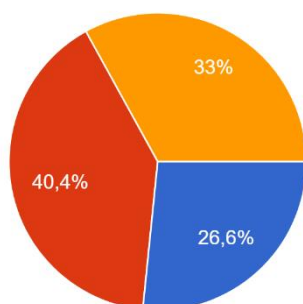
109 odpowiedzi



- a) Ca, K, P
- b) Fe, I, F
- c) Ca, K, I

Witamina A zapobiega:

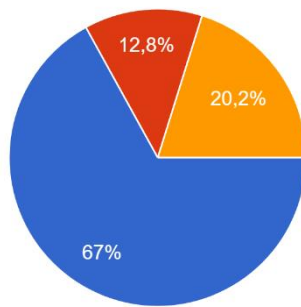
109 odpowiedzi



- a) Wypadaniu zębów
- b) Kurzej ślepcie
- c) Krzywicy u dzieci

Szchorbut wywołany jest niedoborem witaminy:

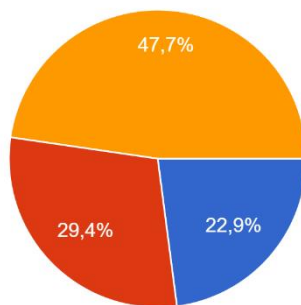
109 odpowiedzi



- a) B 12
- b) A
- c) C

Białka rozkładane są na:

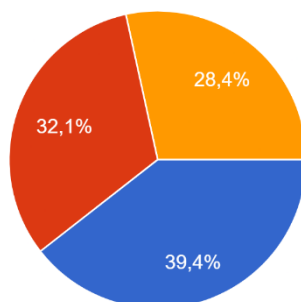
109 odpowiedzi



- a) cukry proste
- b) Wolne kwasy tłuszczowe
- c) Aminokwasy

W jelicie cienkim na białka działa enzym trzustkowy:

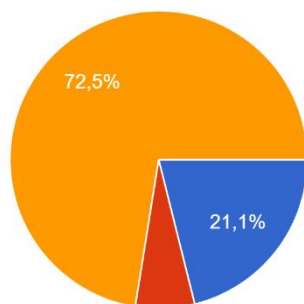
109 odpowiedzi



- a) Trypsyna
- b) Trypsyna i chymotrypsyna
- c) Pepsyna

Wstręt do jedzenia to:

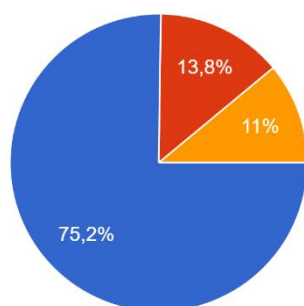
109 odpowiedzi



- a) Bulimia
- b) Próchnica
- c) Anoreksja

Konserwanty są:

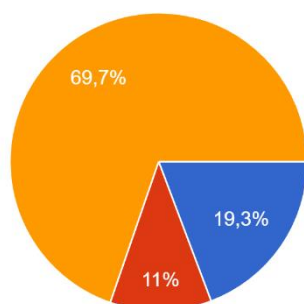
109 odpowiedzi



- a) Szkodliwe dla zdrowia
- b) Nieszkodliwe dla zdrowia
- c) Nie wpływają na zdrowie

Choroba brudnych rąk to:

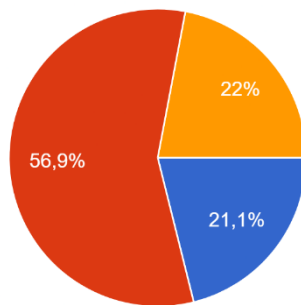
109 odpowiedzi



- a) Żółtaczka
- b) Grypa
- c) Świerzb

Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:

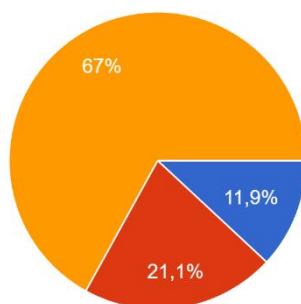
109 odpowiedzi



- a) Jod
- b) Magnez
- c) Fosfor

Zapobiega anemii:

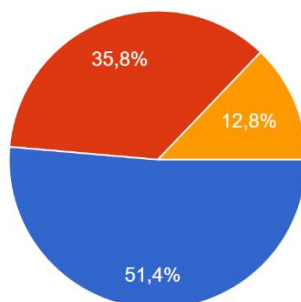
109 odpowiedzi



- a) Miedź
- b) Chrom
- c) Żelazo

Witamina H zapobiega:

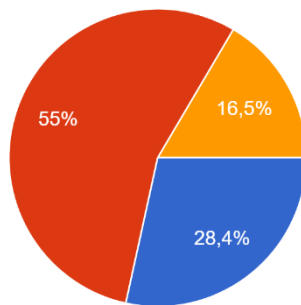
109 odpowiedzi



- a) Łysieniu, zapaleniom skóry
- b) Kruchości naczyń krwionośnych
- c) Anemii

II śniadanie powinno dostarczać nam:

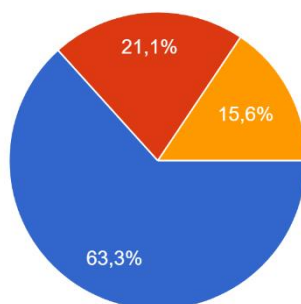
109 odpowiedzi



- a) 5-10% dziennego zapotrzebowania na energię
- b) 30% dziennego zapotrzebowania na energię
- c) 40% dziennego zapotrzebowania na energię

Wapń hamuje rozwój:

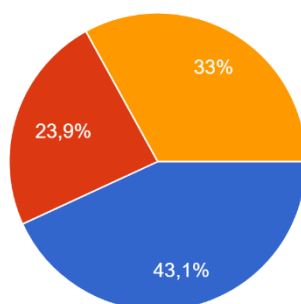
109 odpowiedzi



- a) próchnicy zębów i osteoporozy
- b) kamieni żółciowych i nadciśnienia tętniczego
- c) osteoporozy i nadciśnienia tętniczego

W warzywach i owocach występują:

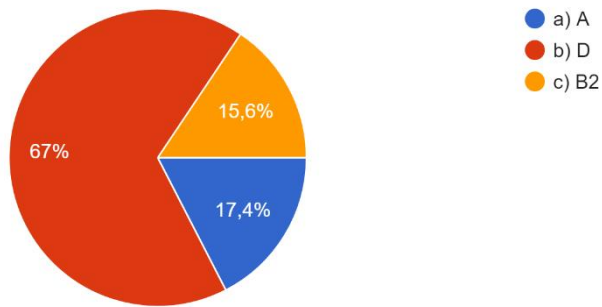
109 odpowiedzi



- a) witamina A,E,C
- b) witaminy A,C oraz błonnik
- c) błonnik pokarmowy oraz witaminy A, E, C i beta- karoten

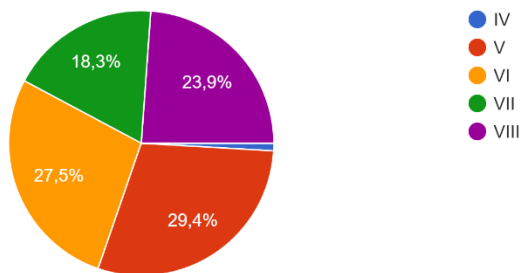
Witamina, której powstawanie uzależnione jest od słońca:

109 odpowiedzi



klasa do której chodzisz w roku szkolnym 2023/2024

109 odpowiedzi



gdzie obecnie mieszkasz?

109 odpowiedzi

