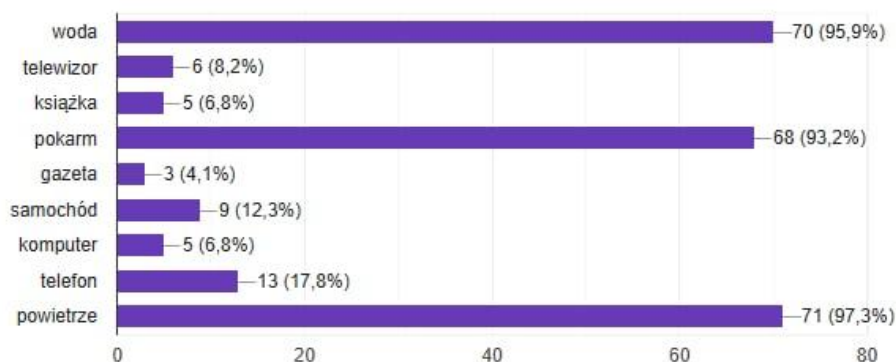


Wybierz te czynniki, które są niezbędne człowiekowi do życia:

 Kopiuj wykres

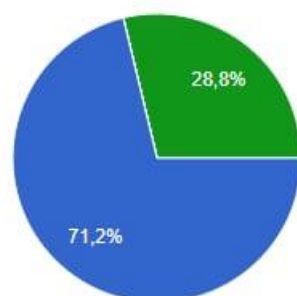
73 odpowiedzi



Odżywianie to:

 Kopiuj wykres

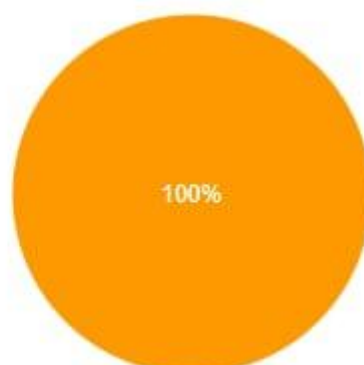
73 odpowiedzi



- 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:

73 odpowiedzi

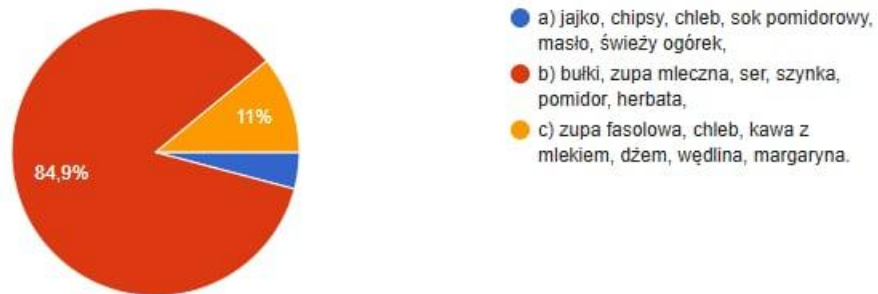


- a) stopniach
- b) kilogramach
- c) kaloriach

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

[Kopiuj wykres](#)

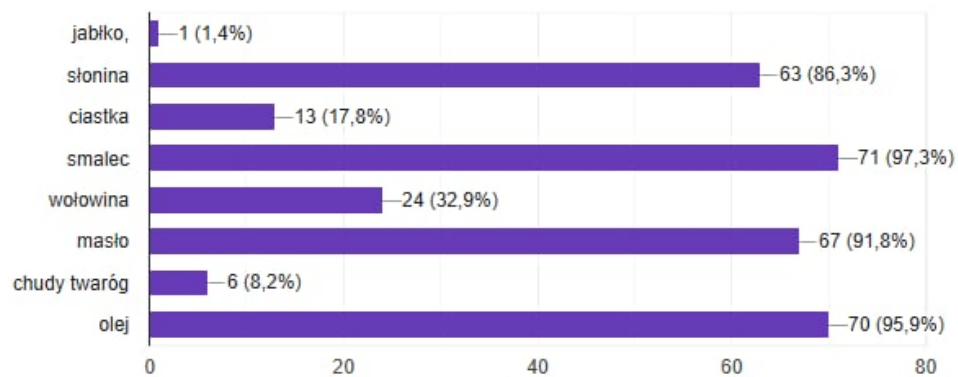
73 odpowiedzi



Wybierz te pokarmy, które zawierają duże ilości tłuszczów:

[Kopiuj wykres](#)

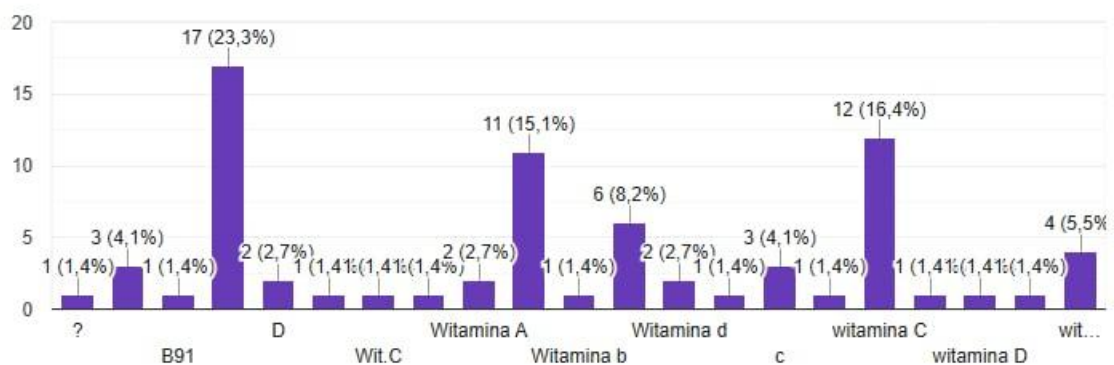
73 odpowiedzi



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

[Kopiuj wykres](#)

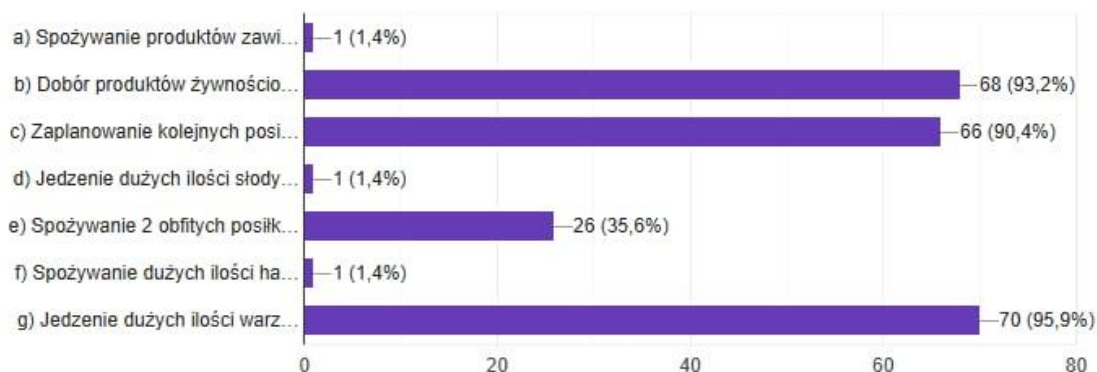
73 odpowiedzi



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

 Kopiuuj wykres

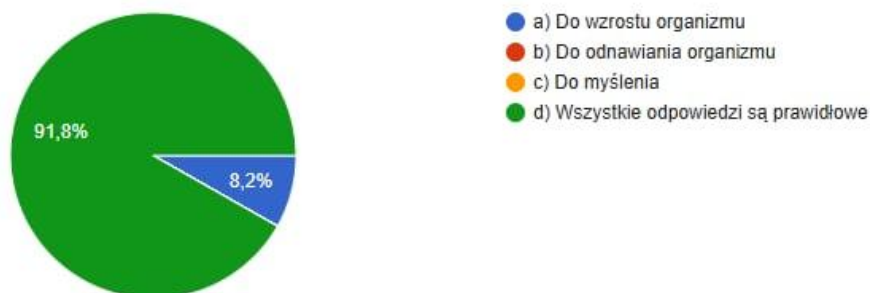
73 odpowiedzi



Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm? Podkreśl prawidłową odpowiedź.

 Kopiuuj wykres

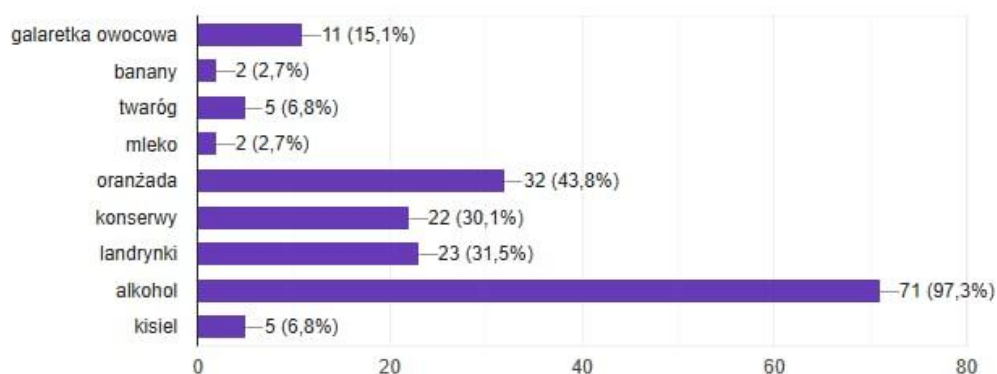
73 odpowiedzi



Wybierz te produkty, których nie mogą spożywać dzieci.

 Kopiuuj wykres

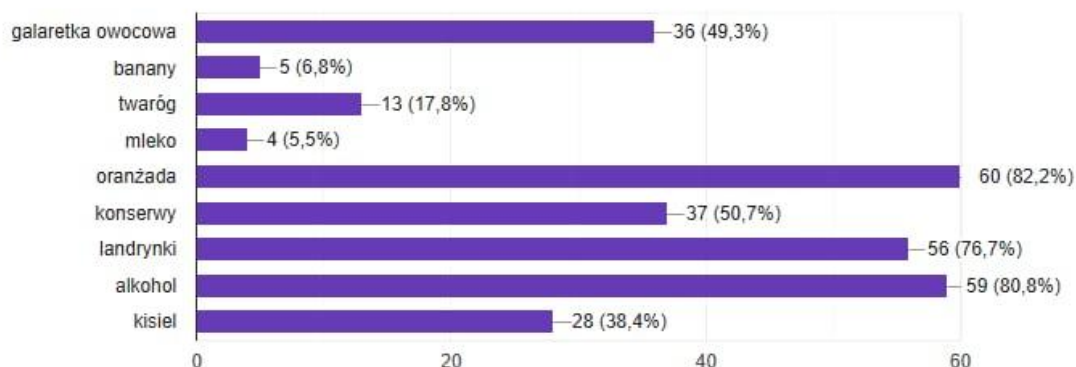
73 odpowiedzi



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

 Kopiuj wykres

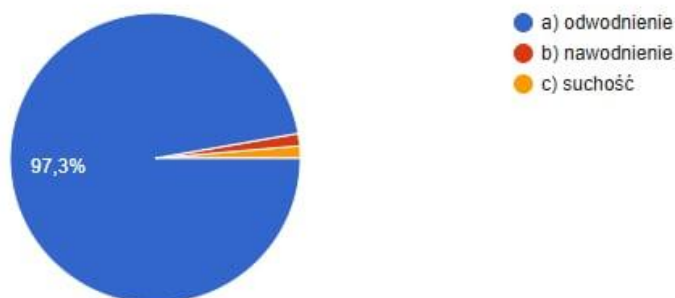
73 odpowiedzi



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

 Kopiuj wykres

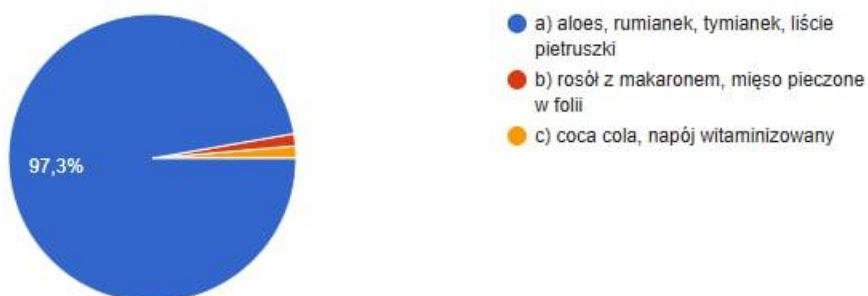
73 odpowiedzi



Czy leki naturalne to:

 Kopiuj wykres

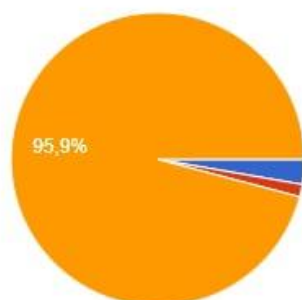
73 odpowiedzi



Nadmiar soli w diecie sprzyja:

73 odpowiedzi

 [Kopiuje wykres](#)

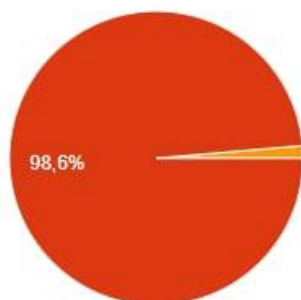


- a) lepszemu samopoczuciu
- b) rozwojowi mięśni
- c) nadciśnieniu tętniczemu, bólom głowy i obrzękom nóg

Który posiłek jest najważniejszy dla ucznia?

73 odpowiedzi

 [Kopiuje wykres](#)

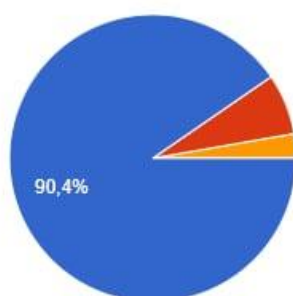


- a) podwieczorek
- b) śniadanie
- c) kolacja

Jak nazywa się osoba, która nie jada mięsa:

73 odpowiedzi

 [Kopiuje wykres](#)

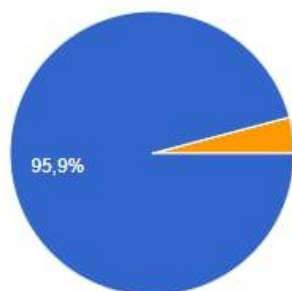


- a) wegetarianin
- b) roślinożerca
- c) łakomczuch

Czy prawidłowe odżywianie jest konieczne dla zdrowia?

 [Kopiuuj wykres](#)

73 odpowiedzi

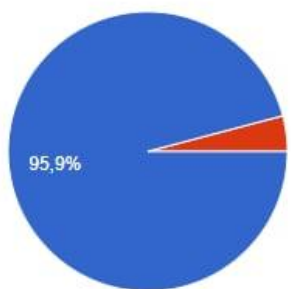


- a) jest podstawą zdrowia
- b) nie jest ważne
- c) ważne, tylko przed klasówką

Ile wody dziennie powinien wypijać dorosły człowiek?

 [Kopiuuj wykres](#)

73 odpowiedzi

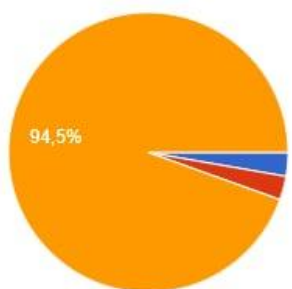


- a) ok. 2 litry
- b) ok. 10 litrów
- c) jedną szklanę

Blanszowanie to:

 [Kopiuuj wykres](#)

73 odpowiedzi

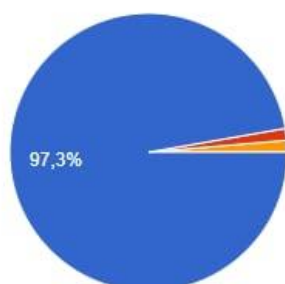


- a) malowanie francuskimi farbami
- b) urodziny Blanki – obchodzone bardzo uroczyście
- c) technika bardzo szybkiego obgotowywania warzyw i owoców w wodzie

Co to jest anoreksja?

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykres](#)

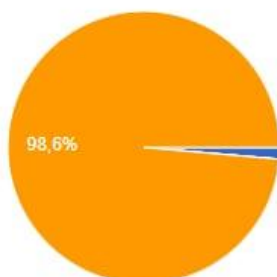


- a) choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia
- b) choroba związana z objadaniem się
- c) inaczej otyłość

Czym charakteryzuje się chińska kuchnia?

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykres](#)

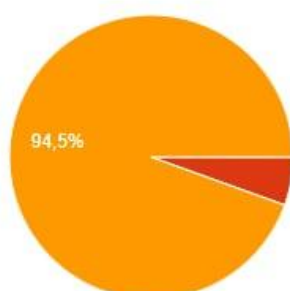


- a) ziemniaki, kapusta, śliwki
- b) pierogi, chleb, mleko
- c) ryż, sos sojowy, pędy bambusa

Kardamon, szafran, curry, imbir, to:

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykres](#)

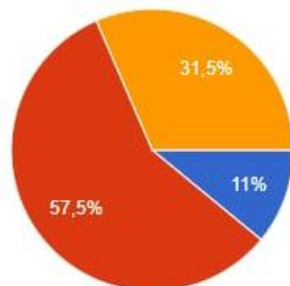


- a) rośliny rosnące w Polsce
- b) nazwy zwierząt występujących w Afryce
- c) przyprawy o aromatycznym zapachu i smaku

Jakie warzywa posiadają witaminę C:

73 odpowiedzi

 Kopiuj wykres

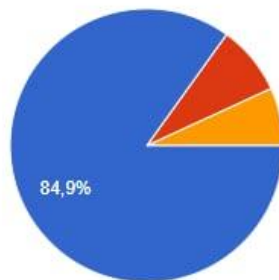


- a) soja, rośliny strączkowe, pomidory
- b) papryka, warzywa zapustowe, natka pietruszki
- c) soja, marchewka, papryka

Laktowegetarianie nie jedzą:

73 odpowiedzi

 Kopiuj wykres

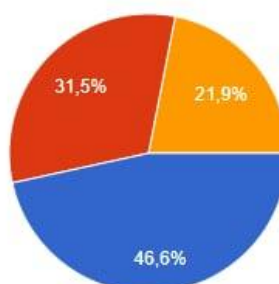


- a) mięsa i mleka oraz przetworów mlecznych
- b) warzyw i mleka oraz przetworów mlecznych
- c) mięsa

Makroelementy to:

73 odpowiedzi

 Kopiuj wykres

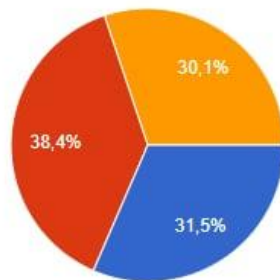


- a) Ca, K, P
- b) Fe, I, F
- c) Ca, K, I

Witamina A zapobiega:

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykreś](#)

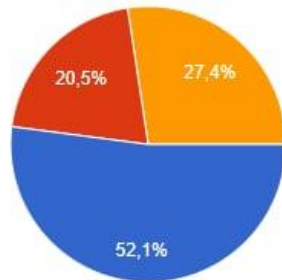


- a) Wypadaniu zębów
- b) Kurzej ślepoty
- c) Krzywicy u dzieci

Szkorbut wywołany jest niedoborem witaminy:

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykreś](#)

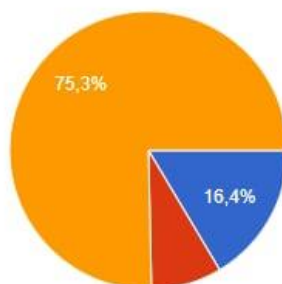


- a) B 12
- b) A
- c) C

Białka rozkładane są na:

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykreś](#)

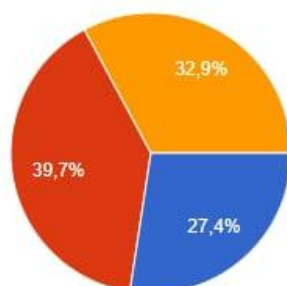


- a) cukry proste
- b) Wolne kwasy tłuszczowe
- c) Aminokwasy

W jelicie cienkim na białka działa enzym trzustkowy:

 [Kopiuj wykreś](#)

73 odpowiedzi

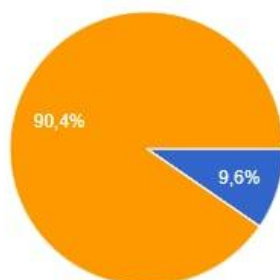


- a) Trypsyna
- b) Trypsyna i chymotrypsyna
- c) Pepsyna

Wstręt do jedzenia to:

 [Kopiuj wykreś](#)

73 odpowiedzi

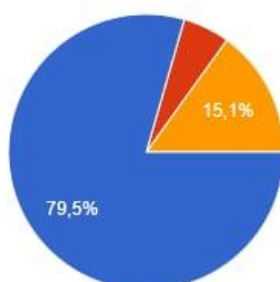


- a) Bulimia
- b) Próchnica
- c) Anoreksja

Konserwanty są:

 [Kopiuj wykreś](#)

73 odpowiedzi

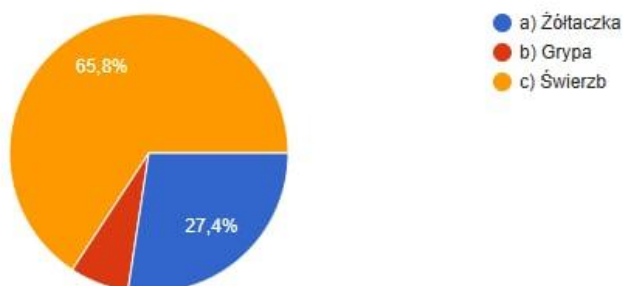


- a) Szkodliwe dla zdrowia
- b) Nieszkodliwe dla zdrowia
- c) Nie wpływają na zdrowie

Choroba brudnych rąk to:

73 odpowiedzi

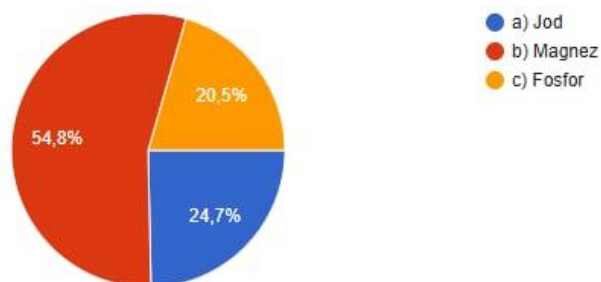
 [Kopiuje wykres](#)



Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:

73 odpowiedzi

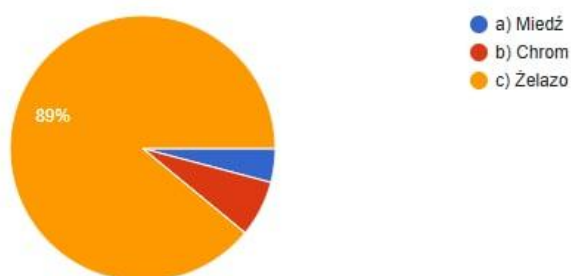
 [Kopiuje wykres](#)



Zapobiega anemii:

73 odpowiedzi

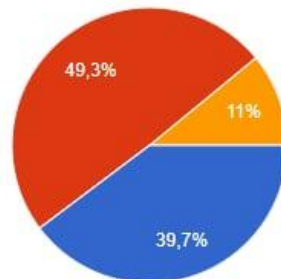
 [Kopiuje wykres](#)



II śniadanie powinno dostarczać nam:

73 odpowiedzi

 Kopiuj wykres

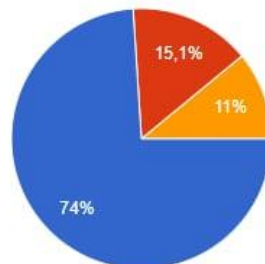


- a) 5-10% dziennego zapotrzebowania na energię
- b) 30% dziennego zapotrzebowania na energię
- c) 40% dziennego zapotrzebowania na energię

Wapń hamuje rozwój:

73 odpowiedzi

 Kopiuj wykres

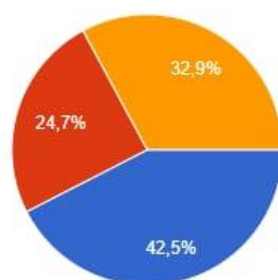


- a) próchnicy zębów i osteoporozy
- b) kamieni żółciowych i nadciśnienia tętniczego
- c) osteoporozy i nadciśnienia tętniczego

W warzywach i owocach występują:

73 odpowiedzi

 Kopiuj wykres

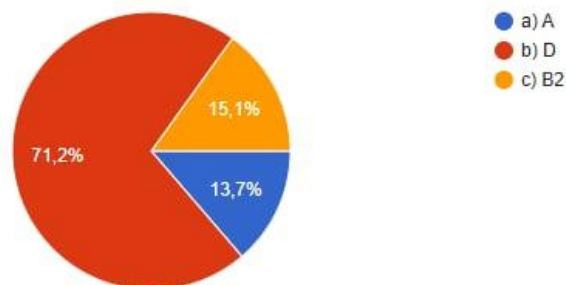


- a) witamina A, E, C
- b) witaminy A, C oraz błonnik
- c) błonnik pokarmowy oraz witaminy A, E, C i beta- karoten

Witamina, której powstawanie uzależnione jest od słońca:

73 odpowiedzi

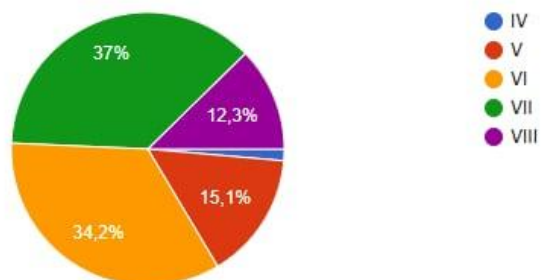
 [Kopiuj wykres](#)



klasa do której chodzisz w roku szkolnym 2024/2025

73 odpowiedzi

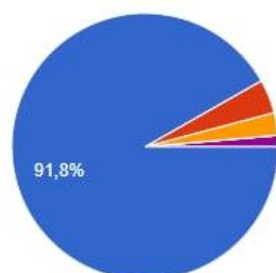
 [Kopiuj wykres](#)



gdzie obecnie mieszkasz?

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykres](#)

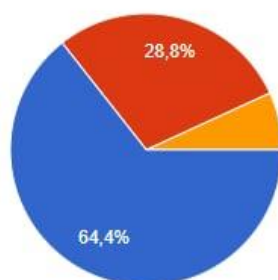


- wieś
- miasto do 5 tys. mieszkańców
- miasto do 10 tys. mieszkańców
- miasto do 100 tys. mieszkańców
- miasto powyżej 100 tys. mieszkańców

Witamina H zapobiega:

73 odpowiedzi

 [Kopiuj wykres](#)



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