


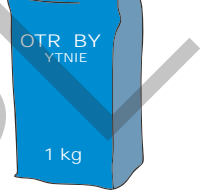


Drogi uczniu! Na poniższej karcie znajduje się test składający się z 30 pytań. Do każdego z tych pytań podane są 4 odpowiedzi, z których tylko 1 jest poprawna. Pamiętaj aby ostateczne odpowiedzi zaznaczyć na Karcie Odpowiedzi. Powodzenia!

### 1. Probiotyki to:

- a) leki zwalczające choroby bakteryjne
- b) kultury bakteryjne przyjmowane w celu wspomagania odporności
- c) substancje hamujące namnaianie się wirusów w organizmie
- d) inna nazwa witamin z grupy B

### 2. Zaznacz rysunek przedstawiający produkt bogaty w błonnik.

- a)  b)  c)  d) 

### 3. Który produkt nie powinien się znaleźć w sklepiku szkolnym?

- a) jogurt pitny
- b) sok owocowo-warzywny
- c) serek homogenizowany
- d) baton czekoladowy

### 4. Które zdanie nie odpowiada zasadom zdrowego żywienia?

- a) W diecie powinny przeważać produkty z dużą zawartością tłuszczów zwierzęcych.
- b) Posiłki powinny być spożywane regularnie.
- c) Zróżnicowana dieta polega na dostarczeniu do organizmu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.
- d) Zalecane jest spożywanie pieczywa razowego zamiast białego.

### 5. Jakich substancji wydzielanych w jelicie cienkim potrzebuje człowiek, aby trawić pokarm?

- a) enzymów
- b) tlenu i dwutlenku węgla
- c) kwasu solnego
- d) mocznika

### 6. Gluten to:

- a) cukier występujący w warzywach i owocach
- b) białko stanowiące składnik nasion zbóż
- c) składnik krwi odpowiedzialny za krzepnięcie
- d) jeden z enzymów trawiennych

### 7. Do produktów pochodzenia roślinnego nie zaliczymy:

- a) mleka sojowego
- b) masła orzechowego
- c) sera pleśniowego
- d) musli

### 8. Funkcje budulcowe w organizmie człowieka pełni/pełni:

- a) witaminy
- b) enzymy trawienne
- c) celuloza
- d) białka

### 9. Zajady oraz choroby skóry mogą być objawem braku witaminy:

- a) A
- b) C
- c) B<sub>2</sub>
- d) K

### 10. Efektem zwiększonego wysiłku fizycznego jest:

- a) zmniejszenie częstości oddechów
- b) zmniejszenie zużycia tlenu przez organizm
- c) zwiększenie zużycia kalorii
- d) spadek tempa pracy serca

### 11. Wskaż prawidłową kolejność elementów przewodu pokarmowego.

- a) jama ustna → przełyk → esofagus → jelito cienkie → jelito grube
- b) jama ustna → linianki → przełyk → esofagus → jelito cienkie → jelito grube
- c) jama ustna → przełyk → esofagus → jelito cienkie → wątroba → jelito grube
- d) jama ustna → przełyk → esofagus → jelito grube → jelito cienkie

### 12. Struktura przedstawiona na rysunku obok znajduje się w:

- a) jelicie grubym
- b) jelicie cienkim
- c) w wątrobie
- d) trzustce

