Imię i nazwisko ucznia:……………………………………..

Test wiedzy

Prawidłową odpowiedź proszę podkreślić

1. WHO to skrót:
2. Światowa Organizacja Żywienia
3. Światowa Organizacja Zdrowia
4. Światowa Organizacja Otyłości
5. Według WHO zdrowie to:
6. Dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny
7. Brak choroby, dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny
8. Brak choroby
9. Złe nawyki żywieniowe to:
10. Nieregularne spożywanie posiłków, nadmierna podaż tłuszczów, mała konsumpcja warzyw i owoców
11. Nieregularne spożywanie posiłków, niewystarczająca podaż tłuszczów, mała konsumpcja warzyw i owoców
12. Mała konsumpcja warzyw i owoców
13. Dobra dieta jest:
14. Prawidłowo zbilansowana energetycznie, bogata w tłuszcze, uboga w owoce i warzywa oraz pełnoziarniste zboża , bogata w cukry proste , z niską zwartością soli
15. Prawidłowo zbilansowana energetycznie, uboga w tłuszcze, bogata w owoce i warzywa oraz pełnoziarniste zboża , bogata w cukry proste , z dużą zwartością soli
16. Prawidłowo zbilansowana energetycznie, uboga w tłuszcze, bogata w owoce i warzywa oraz pełnoziarniste zboża , uboga w cukry proste , z niską zwartością soli
17. BMI (wskaźnik masy ciała) obliczamy:
18. Dzieląc masę ciała w kg przez wzrost w metrach do kwadratu
19. Mnożąc masę ciała w kg przez wzrost w metrach do kwadratu
20. Odejmując masę ciała w kg od wzrostu w cm
21. Czynniki negatywnie wpływające na nasze zdrowie to:
22. nieprawidłowa dieta, brak ruchu, niewłaściwa ilość snu, przemęczenie - stres - złe (toksyczne) kontakty z rówieśnikami bądź rodziną, unikanie wizyt u lekarza, brak odporności i częste choroby osłabiające organizm
23. nieprawidłowa dieta, brak ruchu, właściwa ilość snu, przemęczenie - stres - złe (toksyczne) kontakty z rówieśnikami bądź rodziną, odporność na choroby osłabiające organizm
24. a i b to dobra odpowiedź