Opakování ke 3. kapitole

1 **Test znalostí z oblasti zdravé výživy**
Zakroužkuj u každé otázky jednu správnou odpověď:

1. Označ, ve kterém přístroji připravíme jídlo nejzdravěji:
   a) fritovací hrnec b) parní hrnec
   c) mikrovlnná trouba
2. Kdo nazval potravu lékem?
   a) M. D. Rettigová b) A. Fleming
   c) Hippokrates
3. Označ, co neřadíme z výživového hlediska mezi tekutiny:
   a) čaj b) mléko c) minerální voda
4. V těle je největší procentuální zastoupení:
   a) bílkovin b) vody c) tuku
5. V době ledové se člověk převážně živil:
   a) lovem zvířat b) sběrem plodů
   c) pastevectvím
6. Hlavním sladidlem ve středověku byl:
   a) med b) cukr c) ovocná šťáva
7. Pro tvorbu kostí tělo potřebuje:
   a) železo b) vápník c) sodík
8. Fosfor získáváme konzumací:
   a) ryb b) brambor c) rýže
9. Laktovegetariáni ze svého jídelníčku vyřadili:
   a) mléko b) maso c) ovoce
10. Makrobiotici nekonzumují:
    a) med b) zrní c) vejce
11. Hodnocení tělesné hmotnosti pomocí BMI se vypočítá pomocí vzorce:
    a) hmotnost (kg) / výška^2 (m)
    b) hmotnost (g) / výška (cm)
    c) hmotnost^2 (kg) / výška (m)
12. Poruchu příjmu potravy s fázemi hladovění a přejídání nazýváme:
    a) anorexie b) obezita c) bulimie
13. Který nápoj odvodňuje organizmus?
    a) káva b) víno c) ovocná šťáva
14. Okamžitou první pomocí popálenin při vaření je:
    a) namazání mastí b) zasypání zásypem
    c) opláchnutí pod studenou tekoucí vodou
15. Přebytečný cukr se v těle přeměňuje na:
    a) vodu b) svaly c) tuk
16. Při přejídání a nedostatku pohybu nám hrozí onemocnění:
    a) žloutenkou b) chřipkou
    c) cukrovkou
17. Nejvhodnějším místem pro uskladnění mléčných výrobků je:
    a) lednice b) mrazák c) sklep
18. Nepřesné a zavádějící informace o výrobcích označujeme jako reklamu:
    a) lživou b) klamavou c) trestnou
19. Člověk by měl jíst alespoň:
    a) 5× denně b) 3× denně c) 8× denně
20. Za nejvhodnější nápoj v pitném režimu se považuje:
    a) sycená voda b) ovocná šťáva
    c) nesycená voda

2 **Doplň pravdivě do vět vynechané údaje:**

Každý den jím alespoň ..... krát za den. Během dne vypiju ..... l tekutin. Z nápojů si nejčastěji vybírám ..... a ..... . Každý den sním alespoň ..... kusů ovoce nebo zeleniny. Do provozoven s rychlým občerstvením chodím ..... krát za měsíc. Za oblíbenou přílohu k hlavnímu jídlu považuji ..... . Z pečiva mám nejraději ..... . Kromě hodin Tv ve škole sportuji ..... za týden. Z tepelných úprav potravin upřednostňuji ..... .

Nyní si znovu přečti své odpovědi a sám (sama) si vyhodnoť, co děláš dobře a v čem nejvíce chybuješ.