



## Test wiedzy i świadomość zdrowotnej – żywieniowej

(pre - test/post - test\*)

**1. Płeć:**

- Kobieta
- Mężczyzna

**2. Wiek.....**

**3. Czym jest prawidłowe odżywianie:**

- Jest dostarczeniem organizmowi energii i składników odżywczych potrzebnych do zachowania zdrowia i rozwoju
- Zaspokojenie wszelkich potrzeb jakich domaga się organizm
- Jedzenie tylko określonych produktów zgodnie z ustalonymi zasadami
- Przestrzeganie diety narzuconej przez lekarza, dietetyka lub siebie samemu

**4. Jak często w ciągu dnia powinno się spożywać posiłki?**

- 3 razy dziennie
- Wtedy kiedy czuję głód
- 4-5 razy dziennie o stałych porach
- Nie da się tego z góry założyć

**5. Kiedy należy spożyć ostatni posiłek przed snem?**

- Najpóźniej o godzinie 18
- 2 godziny przed snem
- Ok. 4 godzin przed snem
- Bezpośrednio przed snem

**6. Który z wymienionych napojów nie jest zalecany?**

- Woda gazowana
- Herbata
- Kawa
- Owocowe soki zagęszczane (typu Kubuś)
- Nie wiem

**7. Chudnie się dzięki:**

- Piciu przez 7 dni tylko wody
- Głodówce 3 dniowej
- Diecie kapuścianej
- Indywidualnej dopasowanej diecie

**8. Czy między posiłkami można dojadać?**

- Tak, kiedy odczuwa się głód
- Nie

- Nie wiem
- 9. Zdrowa racjonalna dieta zapewnia ubytek masy w tempie....**
- 15 kg tygodniowo
  - Do 2 kg dziennie
  - 0.5 – 1 kg tygodniowo
  - Do 10 kg tygodniowo
- 10. Co wpływa na przyspieszenie przemiany materii?**
- Częste spożywanie małych posiłków
  - Picie ok. 1,5 l. wody dziennie
  - Spożywanie posiłków w dużych przerwach czasowych ok 4-5 godzin
- 11. Ile w ciągu dnia powinno spożywać się soli?**
- 40-50g (9 łyżeczek)
  - 20-30g (4 łyżeczki)
  - 5-6g (1 łyżeczka)
  - Żadna odpowiedź nie jest prawidłowa
- 12. Dlaczego sól szkodzi zdrowiu?**
- Sprzyja próchnicy
  - Obniża odporność
  - Jest wysokokaloryczna
  - Sprzyja powstaniu nadciśnienia tętniczego
  - W ogóle nie szkodzi
- 13. Ile płynów dziennie powinno się wypijać?**
- Ok. 2 litrów
  - Szklankę do każdego posiłku
  - 1,5 litra
- 14. Ile razy dziennie powinno spożywać się warzywa?**
- Raz dziennie
  - 2-3 razy dziennie
  - Do każdego spożywanego posiłku
  - Warzyw nie trzeba spożywać codziennie, wystarczy 3-4 razy na tydzień
- 15. Jakimi konsekwencjami grozi otyłość?**
- Otyłość jest dziedziczne – nie grozi niczym
  - Cukrzycą, zawałem serca, zwyrodnieniem stawów
  - Zaburzeniami płodności, zmniejszoną odpornością
  - Dwie powyższe odpowiedzi są prawidłowe
- 16. Co powoduje, że stajemy się otyli?**
- Problemy emocjonalne
  - Głodzenie się
  - Nadmierne spożywanie słodczy i słonych przekąsek
  - Brak wysiłku fizycznego
  - Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

**\*właściwe podkreślić**