



## 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**