Załącznik nr 4

do Umowy

****

**Test wiedzy i świadomość zdrowotnej – żywieniowej**

**(pre - test/post - test\*)**

1. **Płeć:**

* Kobieta
* Mężczyzna

1. **Wiek**……………………………..
2. **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

1. **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

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

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

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

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

1. **Chudnie się dzięki:**

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

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

* Tak, kiedy odczuwa się głód
* Nie
* Nie wiem

1. **Zdrowa racjonalna dieta zapewnia ubytek masy w tempie….**

* 15 kg tygodniowo
* Do 2 kg dziennie
* 0.5 – 1 kg tygodniowo
* Do 10 kg tygodniowo

1. **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

1. **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

1. **Dlaczego sól szkodzi zdrowiu?**

* Sprzyja próchnicy
* Obniża odporność
* Jest wysokokaloryczna
* Sprzyja powstaniu nadciśnienia tętniczego\
* W ogóle nie szkodzi

1. **Ile płynów dziennie powinno się wypijać?**

* Ok. 2 litrów
* Szklankę do każdego posiłku
* 1,5 litra

1. **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

1. **Jakimi konsekwencjami grozi otyłość?**

* Otyłość jest dziedziczne – nie grozi niczym
* Cukrzycą, zawałem serca, zwyrodnieniem stawów
* Zaburzeniami płodności, zmniejszoną odpornością
* Dwie powyższe odpowiedzi są prawidłowe

1. **Co powoduje, że stajemy się otyli?**

* Problemy emocjonalne
* Głodzenie się
* Nadmierne spożywanie słodyczy i słonych przekąsek
* Brak wysiłku fizycznego
* Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

**\*właściwe podkreślić**