


Výživa hrou

Bc. Kristína Lukáčová

UČO: 486899

Dátum: 7.10.2021

1. Nutričný terapeut je:
 - Diétna sestra
 - Asistent výživy
 - Nelekársky zdravotnícky pracovník s vysokoškolským alebo vyšším odborným vzdelaním
 - Výživový poradca
2. Ktorý z daných produktov je najvhodnejší pri redukcii telesnej hmotnosti?
 - Med
 - Agáвовý sirup
 - Čakankový sirup
 - Kokosový sirup
3. V kravskom mlieku z obchodného reťazca sa často nachádzajú antibiotiká.
 - Á/N
4. V ktorej z týchto potravín sa nachádza najviac vitamínu C?
 - Citrón
 - Jahody
 - Kyslá kapusta (Kysané zeli)
 - Kivi
5. Ako sa nazýva obilnina na obrázku?
 - Bulgur
 - Quinoa
 - Pšeno
 - Amarant
6. V ktorej z týchto potravín sa nachádza najviac bielkovín?
 - Polotučný tvaroh
 - Nízkotučný tvaroh
 - Cícer (Cizrna)
 - Ryža
7. Potravina môže byť po skončení minimálnej trvanlivosti zdravotne nezávadná a vhodná ku konzumácii.
 - Á/N
8. K redukcii telesnej hmotnosti dochádza VŽDY pri:
 - Dodržiavanie ketogénnej diéty
 - Vyššom energetickom príjme než je výdaj
 - Vyššom energetickom výdaji než je príjem
 - Dodržiavanie bezlepkovej diéty

9. Ktorý z týchto vitamínov získavame výhradne zo živočíšnych produktov?
- Vitamín D
 - Vitamín K
 - Vitamín B12
 - Vitamín B2
10. Konzumácia pečiva je zodpovedná za rozvoj obezity.
- Á/N
11. Medzi prirodzene bezlepkové potraviny patrí:
- Ryža
 - Ovsené vločky
 - Žitná múka
 - Kuskus
12. Aké je odporúčané denné množstvo prijatého ovocia?
- Čím viac, tým lepšie
 - 4 porcie
 - 3 porcie
 - 2 porcie
13. Agávový sirup je vhodná alternatíva bieleho cukru pre pacientov s ochorením diabetes mellitus.
- Á/N
14. Aké je odporúčané denné množstvo prijatej zeleniny?
- Čím viac, tým lepšie
 - 4 porcie
 - 3 porcie
 - 2 porcie
15. Tehotné ženy by mali suplementovať vitamín:
- A
 - B6
 - B9
 - C
16. Kávu je nutné konzumovať:
- Čiernu
 - S mliekom
 - S cukrom
 - Vo forme, aká mi chutí
17. Ovocie by sa nemalo konzumovať v poobedných hodinách.
- Á/N
18. Vyberte správny výrok o biopotravinách:
- Obsahujú viac minerálnych látok
 - Obsahujú výrazne vyššie množstvo vitamínov
 - Sú produktom ekologického hospodárstva
 - Neobsahujú toxíny

19. Maximálny denný príjem soli by mal byť:

- 1 g
- 5 g
- 10 g
- 15 g

20. Medzi potravinové zdroje vitamínu D patrí:

- Plnotučné mlieko
- Kuracie mäso
- Losos
- Celozrnné cestoviny

21. Mlieko je zodpovedné za nadmernú tvorbu hlienu v organizme.

- Á/N

22. Koľko gramov cukru sa nachádza v 100 ml nápoja Coca Cola?

- 6 g
- 21 g
- 16 g
- 11 g

23. Približne koľko gramov cukru sa nachádza v 100 ml 100 % pomarančového džúsu?

- 5 g
- 10 g
- 15 g
- 20 g

24. Čo vidíme na obrázku?

- Biovčela
- Biožirafa
- Biotiger
- Biozebra



25. Fajčenie cigariet podporuje rozvoj osteoporózy

- Á/N

26. Ktorá z týchto potravín môže narušiť správnu funkciu niektorých liečiv v organizme?

- Grapefruit
- Banán
- Dračie ovocie
- Mango

27. Ktorý vitamín podporuje vstrebávanie železa?

- A
- B1
- C
- D

28. Nedostatočný príjem vlákniny môže podporiť rozvoj:

- Zápchy
- Hnačky (Prŕjmu)
- Celiakie
- Psoriázy

29. Pri redukcii hmotnosti je vhodné nahradiť mliečnu čokoládu horkou (horká čokoláda má nižšiu energetickú hodnotu).

- Á/N

30. Po konzumácii koláčika s vysokou energetickou hodnotou:

- Musia prísť výčitky
 - Je nutná fyzická aktivita v krátkom časovom horizonte
 - Je potrebné vynechanie nasledujúceho pokrmu
 - Pokračujeme v načatom dni ako by sa nič nestalo
-

Zdroje obrázkov:

<https://cdn.awashop.cz/images/0/adb5cec567d24878/2/znate-prinosy-amarantu.jpg>

<https://lh3.googleusercontent.com/proxy/va2xwWMBCK9N1ergBF0HPeX-M8woVeW9vhN9yh5ltFq3StrQ752fAJ1jqJJTk-qM MT9rW4YgKbqtQsILYTaLNGHVzisDfV->