

**Finał XVIII edycji Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia  
Polskiego Czerwonego Krzyża**

**Zaznacz tylko jedną poprawną odpowiedź:**

**1. Pirydoksyna to witamina:**

- a) K
- b) B<sub>9</sub>
- c) B<sub>6</sub>
- d) B<sub>5</sub>

**2. Jakie wyróżniamy podstawowe smaki:**

- a) słodki, słony, kwaśny, gorzki
- b) umami, słodki, słony, kwaśny
- c) słodki, słony, kwaśny, gorzki, umami
- d) słodki, słony, kwaśny

**3. BMI to:**

- a) to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.
- b) to współczynnik powstały przez podzielenie kwadratu wysokości podanego w cm przez masę ciała podanej w kilogramach
- c) to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w gramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.
- d) to współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w centymetrach

**4. Ile razy dziennie powinniśmy spożywać mleko i jego przetwory**

- a) 1–3 razy dziennie
- b) 1–2 razy dziennie
- c) 3–4 razy dziennie
- d) 4–5 razy dziennie

**5. Kwas askorbinowy syntetyzowany jest w organizmie człowieka:**

- a) w nerkach
- b) w wątrobie
- c) w kątnicy
- d) człowiek nie ma takiej zdolności

**6. Co to jest likopen:**

- a) związek działający kancerogennie
- b) jeden z przeciwutleniaczy, posiadający właściwości chroniące organizm przed licznymi chorobami
- c) związki śluzowe pochodzące z ziół
- d) związek antyodżywczy

**7. Choroba brudnych rąk to:**

- a) Żółtaczka
- b) Grypa
- c) Świerzb
- d) Opryszczka

**8. „Jest składnikiem szkliwa zębów, a także wchodzi w skład kości. Niedobory tego pierwiastka zwiększają podatność na próchnicę”. Zdanie to dotyczy:**

- a) wapnia
- b) jodu
- c) fluoru
- d) magnezu

**9. Tasiemcem można się zakazić w przypadku gdy:**

- a) zjemy surowe mięso wieprzowe lub wołowe zawierające węgry
- b) nie będziemy przestrzegać zasad higieny osobistej
- c) napijemy się wody zawierającej dojrzałe tasiemce
- d) wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

**10. Otyłość typu „gruszka” najczęściej występuje u:**

- a) dzieci
- b) mężczyzn

c) kobiet

d) zarówno często u mężczyzn jak i u kobiet

**11. Posiłki powinny zawierać w odpowiednich proporcjach wszystkie niezbędne do życia człowieka składniki odżywcze czyli białka, węglowodany, tłuszcze i witaminy. Podstawę wielu zaleceń żywieniowych i codziennej diety stanowią produkty zbożowe (np. płatki, kasze, pieczywo pełnoziarniste) lub ziemniaki. Zaznacz nazwę składnika odżywczego, którego największą ilość zawierają produkty zbożowe i ziemniaki:**

a) lipidy

b) witaminy

c) węglowodany

d) białka

**12. Który składnik trawiony jest w jamie ustnej przez amylazę ślinową:**

a) triacyloglicerole

b) aminokwasy

c) skrobia

d) kwasy tłuszczowe

**13. Kosmki jelitowe zwiększają powierzchnię wchłaniania składników pokarmowych. Występują one w:**

a) żołądka

b) jelicie cienkim

c) jelicie grubym

d) wątrobie

**14. Tłuszcze takie jak smalec i słonina wykazują właściwości:**

a) odchudzające;

b) podnoszące ciśnienie krwi;

c) miażdżycorodne

d) odpowiedzi a i c są prawidłowe

**15. Jakie funkcje pełni kwas foliowy?**

- a) zapobiega występowaniu wad cewy nerwowej
- b) powoduje obniżenie ciśnienia
- c) zapobiega chorobom serca
- d) przyspiesza spalanie tłuszczu

**16. Czy sport jest podstawą piramidy zdrowego żywienia?**

- a) tak
- b) sport nie występuje w piramidzie zdrowego żywienia
- c) nie
- d) żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawidłowa

**17. Uszkodzenie działania wysepek Langerhansa (produkujących m.in. insulinę) zwykle prowadzi do:**

- a) zapalenia trzustki
- b) cukrzycy
- c) zastąpienia roli wysepek Langerhansa innymi komórkami
- d) raka trzustki

**18. Który z wymienionych produktów jest najbardziej kaloryczny?**

- a) jogurt owocowy 1,5% tłuszczu
- b) krem czekoladowy Nutella
- c) indyk, piersi z kurczaka bez skóry
- d) majonez

**19. Skrót STD oznacza:**

- a) choroby przewodu pokarmowego
- b) choroby przenoszone drogą płciową
- c) grzybice skóry
- d) zakrzepowe zapalenie tętnic

**20. Gaz, który w największym stopniu odpowiada za efekt cieplarniany to:**

- a) SO<sub>2</sub>
- b) CO<sub>2</sub>
- c) CH<sub>4</sub>
- d) XeF<sub>4</sub>

**21. U poszkodowanego po urazie głowy raczej nie wystąpią:**

- a) nudności
- b) gorączka
- c) wymioty
- d) zawroty głowy

**22. Co należy zrobić podczas ataku epilepsji (napadu drgawek):**

- a) wezwać pogotowie
- b) włożyć miękki przedmiot między zęby trzonowe
- c) podłożyć coś miękkiego pod głowę
- d) unieruchomić głowę rękami ratownika

**23. Ospa wietrzna (tzw. wiatrówka) powstaje po zakażeniu tym samym wirusem co:**

- a) świnka
- b) odra
- c) półpasiec
- d) różyczka

**24. Według Narodowego Programu Profilaktyki Cholesterolowej ilość soli, jaką powinien spożywać człowiek w ciągu dnia to:**

- a) 10 g
- b) 8 g
- c) 6 g
- d) 4 g

**25. Który zestaw produktów żywnościowych spośród niżej wymienionych zawiera najwięcej błonnika:**

- a) tort serowy, makrela wędzona, kajzerka
- b) ser biały z makaronem i śmietaną, budyń z sokiem
- c) bułka grahamka, jabłko pieczone, sałatka warzywna
- d) odpowiedzi b i c są prawidłowe

**26. Wskaźnik WHR:**

- a) to wskaźnik masy ciała
- b) mówi o stopniu otyłości
- c) mówi o typie otyłości
- d) to wskaźnik glikemii

**27. Niski indeks glikemiczny posiada:**

- a) surówka z marchwi;
- b) marchew gotowana;
- c) białe pieczywo
- d) sok owocowy

**28. Jak nazywany jest nowy znak ochronny przyjęty w III Protokole do Konwencji Genewskich z 1949 r.?**

- a) Czerwona Gwiazda
- b) Czerwony Rąb
- c) Czerwony Kryształ
- d) Czerwony Diament

**29. Który z typów broni nie jest regulowany szczegółową konwencją z zakresu międzynarodowego prawa humanitarnego?**

- a) broń chemiczna
- b) miny przeciwpiechotne
- c) biały fosfor
- d) broń kasetowa

**Kilka odpowiedzi jest prawidłowych**

**30. Które z wymienionych związków są przeciwutleniaczami:**

- a) kwas askorbinowy, witamina E, witamina A
- b) polifenole
- c) cynk, magnez, selen
- d) flawonoidy

**31. Na powstawanie próchnicy ma wpływ:**

- a) bakterie
- b) cukry obecne w jamie ustnej
- c) czas oraz podatność zęba na wystąpienie próchnicy
- d) żadna odpowiedź nie jest prawidłowa

**32. W jakiej postaci zalecane jest spożycie warzyw (w codziennej diecie)?**

- a) gotowane na parze
- b) smażone
- c) duszone tradycyjnie
- d) surowe

**33. Nietolerancja laktozy jest zaburzeniem trawienia, w którym organizm wytwarza za mało (lub nie wytwarza wcale) laktazy, enzymu wymaganego do prawidłowego rozkładu laktozy (cukru obecnego w mleku i innych produktach nabiałowych). Zaznacz produkty mleczne, które mogą spożywać osoby z takim typem nietolerancji:**

- a) mleko fermentowane
- b) kefiry
- c) jogurty
- d) brak prawidłowej odpowiedzi

**34. Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych przy jednoczesnym niskim spożyciu błonnika pokarmowego może prowadzić m.in. do:**

- a) miażdżycy, kamicy żółciowej
- b) nietolerancji laktozy, cukrzycy
- c) celiakii, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy
- d) nowotworów

**35. Pierwsza pomoc osobie z bólem w klatce piersiowej polega na:**

- a) zaprowadzeniu do najbliższej ławki
- b) podaniu aspiryny
- c) wezwaniu pogotowia
- d) stałej kontroli stanu poszkodowanego

**Pytania „prawda-falsz”**

**36. Zanieczyszczenie atmosfery, gleby i wód sprzyjają narastaniu częstości występowania chorób alergicznych.**

- a) prawda
- b) fałsz