



**XVI edycja Ogólnopolskiej Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia  
Polskiego Czerwonego Krzyża  
ETAP CENTRALNY – WYBRANE PYTANIA**

**Pytania „prawda – fałsz”**

1. Palenie tytoniu powoduje zaburzenia gospodarki lipidowej: podwyższa stężenie LDL i trójglicerydów oraz obniża stężenie HDL.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
2. Skrót ARV oznacza leczenie antyretrowirusowe osób zakażonych wirusem HIV.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
3. Honorowym Dawcą Krwi może zostać każda zdrowa osoba w wieku 16 – 65 lat.
  - a) prawda
  - b) **fałsz**
4. Skrót ICRC oznacza Międzynarodowy Komitet Czerwonego Krzyża.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
5. Światowy Dzień Czerwonego Krzyża obchodzony jest co roku 14 czerwca.
  - a) prawda
  - b) **fałsz**
6. Zanieczyszczenie atmosfery, gleby i wód sprzyjają narastaniu częstotliwości występowania chorób alergicznych.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
7. Narkotyki uzależniają najpierw psychicznie a potem fizycznie.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
8. Oddając honorowo krew można zakazić się HIV.
  - a) prawda
  - b) **fałsz**
9. Dobrym źródłem kwasów omega–3 są ryby i orzechy włoskie.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
10. Niemowlęta mają wyższe zapotrzebowanie na białko niż starsze dzieci.
  - a) **prawda**
  - b) fałsz
11. Otyłość typu „gruszka” zwiększa ryzyko rozwoju chorób serca.
  - a) prawda
  - b) **fałsz**

**Pytania z jedną poprawną odpowiedzią**

Patroni honorowi:



Ministerstwo  
Zdrowia



Szkoła Główna  
Gospodarstwa  
Wiejskiego



WARSZAWSKI  
UNIWERSYTET MEDYCZNY



Instytut Żywności i Żywności



MINISTERSTWO  
EDUKACJI NARODOWEJ

Sponsorzy:

**TOYOTA**



GlaxoSmithKline





12. Do produktów o wysokiej wartości energetycznej (wysokokalorycznych) możemy zaliczyć:
- śmietanę, ziemniaki, grzyby, frytki;
  - salami, chałwę, boczek, ciastka;**
  - mleko, warzywa, cielęcinę, masło.
13. Termin NNKT obejmuje?
- nasycone kwasy tłuszczowe;
  - nienasycone kwasy tłuszczowe;**
  - nasycone i nienasycone kwasy tłuszczowe.
14. Największe ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych znajdują się w:
- oliwie z oliwek;**
  - maśle;
  - margarynie.
15. Do wyliczenia wskaźnika służącego do oceny rozmieszczenia tkanki tłuszczowej (WHR) niezbędne są pomiary:
- masy i wysokości ciała;
  - obwodu talii i bioder;**
  - obwodu talii i wysokości ciała.
16. Procentowa zawartość białka w wartości energetycznej diety u młodzieży w okresie dojrzewania powinna wynosić:
- około 30%;
  - około 15%;**
  - żadna z powyższych odpowiedzi.
17. Który zestaw produktów żywnościowych spośród niżej wymienionych zawiera najwięcej cholesterolu?
- tort serowy, makrela wędzona, kajzerka z margaryną;
  - jajecznica b/tłuszczu, sałatka jarzynowa z majonezem, chleb z masłem;**
  - bułka grahamka z masłem, jabłko pieczone, sałatka warzywna z olejem.
18. Ograniczenie spożycia soli kuchennej do 5 – 6 g na dobę przyczynia się do:
- podwyższenia ciśnienia tętniczego krwi;
  - obniżenia ciśnienia tętniczego krwi;**
  - podniesienia smaku potraw.
19. Zwiększenie spożycia sacharozy wpływa na:
- zwiększenie łaknienia;
  - rozwój próchnicy zębów;**
  - rozwój osteoporozy.
20. Przetaczanie krwi lub jej składników, gdy dawcą i biorcą jest ta sama osoba nazywamy:
- Plazmafereza;
  - Autotransfuzja;**
  - Cytafereza.
21. W Polsce, najczęściej do zakażeń HIV dochodzi u osób będących w wieku:
- poniżej 20 roku życia;
  - 30-39 lat;**

Patroni honorowi:

Ministerstwo  
ZdrowiaSzkoła Główna  
Gospodarstwa  
WiejskiegoWARSZAWSKI  
UNIWERSYTET MEDYCZNY


Instytut Żywności i Żywności

MINISTERSTWO  
EDUKACJI NARODOWEJ

Sponsorzy:

**TOYOTA**gsk  
GlaxoSmithKline



- c) **20-29 lat.**
22. Białka wirusa HIV są inaktywowane przez:
- związki azotu;
  - związki chloru;**
  - silny strumień wody.
23. Główną drogą rozprzestrzeniania się zakażeń HIV w Europie Środkowej, w tym również w Polsce, jest aktualnie:
- stosowanie narkotyków drogą dożylną;
  - kontakty heteroseksualne;**
  - kontakty homoseksualne.
24. Do niebieskiego pojemnika na odpady należy wrzucać:
- aluminium;
  - papier;**
  - szkło.
25. W 1949 roku zostały przyjęte cztery konwencje genewskie. II konwencja genewska dotyczy:
- polepszenia losu rannych i chorych w armiach czynnych;
  - traktowania jeńców wojennych i osób cywilnych podczas wojny;
  - polepszenia losu rannych, chorych i rozbitków sił zbrojnych na morzu.**
26. W tym roku obchodzony jest jubileusz powstania Grup Społecznych Instruktorów Młodzieżowych PCK. Która to rocznica?
- 20;
  - 45;**
  - 90.
27. Co to jest folacyna?
- narkotyk o działaniu halucynogennym;
  - witamina z grupy B niezbędna do syntezy kwasów nukleinowych;**
  - żadna z powyższych odpowiedzi nie jest prawdziwa.
28. Fizjologiczny poziom alkoholu etylowego we krwi dorosłego człowieka wynosi:
- 0,2 mg/100 ml;**
  - 0,4 mg/100 ml;
  - 0,6 mg/100 ml.
29. Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii obchodzony jest:
- 7 kwietnia;
  - 26 czerwca;**
  - 1 grudnia.
30. Symbol ten  oznacza:
- niebezpieczeństwo wybuchu;
  - substancję łatwopalną;
  - substancję ułatwiającą palenie.**

Patroni honorowi:

Ministerstwo  
ZdrowiaSzkoła Główna  
Gospodarstwa  
WiejskiegoWARSZAWSKI  
UNIWERSYTET MEDYCZNY

Instytut Żywności i Żywienia

MINISTERSTWO  
ROLNICTWA I GOSPODARSTWA  
WIEJSKIEJ

Sponsorzy:

**TOYOTA**

GlaxoSmithKline

