

EGÉSZSÉGNAP
2015.06.12.

1. A következő anyagok közül melyek nem tartalmaznak kalóriát?
 - a) A diétás cukor
 - b) A mesterséges édesítők (szacharin, ciklamát, aspartam)
 - c) A cukorpótlók (fruktóz, szorbit stb.)
2. Mivel lehet mérni a szénhidrátbevitelt?
 - a) Csak digitális mérleggel
 - b) Szénhidrát-, illetve kalóriatáblázattal
 - c) Legjobban személymérleggel
3. Melyik élelmiszercsoport tartalmaz többségében szénhidrátot?
 - a) Húsok, felvágottak, baromfifélék
 - b) A vaj a margarin, az olaj és a tejszín
 - c) A kenyér, a tésztafélék, a burgonya, a tejtermékek és a gyümölcsök
4. Mely termékek a leginkább kalóriaszegények?
 - a) Diabetikus csokoládé, alkoholmentes sör, méz
 - b) Diétás üdítők
 - c) Light margarin, olaj
5. Hozzávetőlegesen hány kalória van egy zacskó csipszben?
 - a) 850 kalória
 - b) 1000 kalória
 - c) 1500 kalória
6. A tojás....
 - a) tele van proteinnel, amely telítettség érzetet biztosít, így sokkal tovább bírjuk étkezés nélkül
 - b) a benne lévő protein segít a vércukorszint szinten tartásában
 - c) fogyókúra alatt nem javasolt a fogyasztása
7. Mi a glikémiás index?
 - a) A testsúlyszámítás képlete
 - b) A szénhidrát tartalmú élelmiszerek által okozott vércukoremelkedés mértéke
 - c) Az inzulinmennyiség kiszámításának módja
8. Melyek a legfontosabb antioxidáns vitaminok?
 - a) A, C és E vitamin
 - b) A, B és D vitamin
 - c) C, D, és H vitamin
9. A C-vitaminra melyik állítás nem igaz?
 - a) zsírban oldódik
 - b) antioxidáns hatású
 - c) másik neve aszkorbinsav
10. Az egészséges életmódhoz szükséges:
 - a) pihenés, feszültségoldó gyakorlatok végzése
 - b) rendszeres testmozgás
 - c) bőséges napi folyadékbevitel, főként tiszta víz
 - d) az elhízáshoz vezető ételek mérsékletes fogyasztása
 - e) önmagunk és környezetünk higiéniájára való odafigyelés

Igaz, hamis állítások:
Írj I betűt az igaz, H betűt a hamis állítások mögé!

1. A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye.....
2. Minél fáradtabb valaki, annál több időre van szüksége ahhoz, hogy egy adott feladatot jól és hibátlanul elvégezzen.
3. Rendszeres és tudatos vízfogyasztással olyan panaszokat lehet megelőzni, mint pl. fejfájás, alacsony vérnyomás, vesekőképződés.....
4. A szervezetünknek nincs szüksége szénhidrátokra, tehát,ha kivonjuk az étrendünkől, gyorsabb és eredményesebb lesz a fogyás.....
5. Az olívaolajban található telítetlen zsírok felgyorsítják az anyagcserét és segítenek a zsírégetésben.....
6. A zöld teában található karcsúsodást elősegítő anyag a koffein.....
7. A saláta tele van C-és E- vitaminnal, folsavval, likopinnel, karotinoiddal, melyek mind segítik az immunrendszert a betegségekkel szemben vívott harcban.....
8. A nagy mennyiségű súlyfelesleg megterhelheti a szív munkáját, az ember fizikai aktivitása is csökkenhet.....
9. Futás a leggyorsabb és leghatékonyabb kalóriaégető sportok közé sorolható. Gyors futással több kalóriát éget el a szervezetünk, viszont a kalóriaafelhasználás ekkor elsősorban a szénhidrát készleteket égeti.....
10. Legjobb zsírégető és fogyasztó testmozgás:
Karikázd be a helyeset!
 - kocogás futás
 - aerobik
 - kerékpározás /spinning
 - úszás
 - görkorcsolya
 - síelés
 - sziklamászás
 - evezés
 - lépcsőzés / taposógép