

EGÉSZSÉGNAP  
2015.06.12.

1. Milyen vitaminokat ismersz?
  - a) A,B,C,D,E,K
  - b) L,M,N,O
  
2. Milyen csoportosításai vannak a vitaminoknak?
  - a) Zsírban oldódó vitaminok
  - b) Vízben oldódó vitaminok
  - c) Szilárd vitaminok
  - d) Folyékony vitaminok
  
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) Fehérsoki, tejszín
  - b) olívaolaj, teljeskiörlésű kenyér, xilit
  - c) palacsinta, fagylalt, vattacukor
  
5. 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
  
6. Mi a glikémiás index?
  - a) A testsúlyszámítás képlete
  - b) A szénhidrát tartalmú élelmiszerek által okozott vércukoremelkedés mértéke
  - c) Az inzulinmennyiség kiszámításának módja
  
7. Melyek a legfontosabb antioxidáns vitaminok?
  - a) A, C és E vitamin
  - b) A, B és D vitamin
  - c) C, D, és H vitamin
  
8. A C-vitaminra melyik állítás **nem** igaz?
  - a) zsírban oldódik
  - b) antioxidáns hatású
  - c) másik neve aszkorbinsav
  
9. 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
  
10. Mit jelent a teljes kiörlésű kifejezés?
  - a) a gabonaszem egészét ( csíra és korpa is ) tartalmazza a teljes kiörlésű liszt
  - b) a gabonaszem egészét ( csíra, korpa, külső vékony héjréteg is ) tartalmazza a teljes kiörlésű liszt

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

1. A legtöbb életmódbeli betegség a mértéktelen életvitel következménye.....
2. Ha valamilyen élelmiszerben nincsen cukor, akkor az egészséges élelmiszer.....
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 étrendünkből, gyorsabb és kíméletesebb 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 kalóriafelhasználás ekkor elsősorban a szénhidrát készleteket égeti.....
10. Legjobb zsírégető és fogyasztó testmozgás: HÚZD ALÁ a helyeset!
  - kocogás futás
  - aerobik
  - kerékpározás /spinning
  - úszás
  - görkorcsolya
  - síelés
  - sziklamászás
  - evezés
  - lépcsőzés / taposógép

**össz pontszám: 34 pont / minden helyes válasz 1 pontot ér/**