

Załącznik C1. Pre-test i post-test wiedzy rodzica/opiekuna prawnego

Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego:

PRE-TEST I POST-TEST WIEDZY RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO

Szanowni Państwo,

Zwracamy się z uprzejmą prośbą o udzielenie odpowiedzi na poniższe pytania. Test jest jednokrotnego wyboru – w każdym punkcie należy zaznaczyć jedną prawidłową odpowiedź.

Wyniki testu posłużą do oceny efektów Powiatowego programu profilaktyki nadwagi i otyłości uczniów klas III szkół podstawowych powiatu tczewskiego, którego uczestnikiem jest Państwa dziecko.

1. Czas trwania uczucia sytości po posiłku zależy od:

- a) wartości kalorycznej
- b) satysfakcji ze spożytego posiłku
- c) ilości i składu spożytej żywności

2. Najlepszym źródłem węglowodanów złożonych i błonnika pokarmowego są produkty zbożowe:

- a) z procesu mielenia
- b) pełnoziarniste i wieloziarniste
- c) z ziarna rafinowanego

3. Czy do zalecanej dziennej ilości warzyw i owoców wliczamy ziemniaki?

- a) tak
- b) nie
- c) tak, jeśli spożywamy je w formie gotowanej lub pieczonej bez dodatku tłuszczu

4. W klasycznej diecie (4 lub 5 posiłków dziennie), najmniej kaloryczny posiłek to:

- a) II śniadanie i/lub podwieczorek
- b) kolacja
- c) wszystkie posiłki powinny mieć zbliżoną wartość energetyczną

5. Ostatni posiłek przed snem należy zjeść:

- a) nie później niż o godzinie 18 lub 19 wieczorem
- b) minimum 2 godziny przed snem
- c) w przypadku dzieci i młodzieży nie zaleca się stosowania żadnych ograniczeń czasowych

6. Czy spożywanie potraw wysokobłonnikowych sprzyja utrzymaniu prawidłowej masy ciała?

- a) tak
- b) sprzyja w zależności od płci
- c) nie

7. Jaka grupa produktów jest dobrym źródłem błonnika pokarmowego?

- a) warzywa i nasiona roślin strączkowych
- b) mięso, ryby i jaja
- c) mleko i produkty mleczne

8. Kiedy powinniśmy ograniczyć spożycie błonnika pokarmowego?

- a) podczas wystąpienia biegunki
- b) podczas wystąpienia zaparć
- c) żadna odpowiedź nie jest prawidłowa

9. Nadmiar tłuszczu w diecie:

- a) nie ma negatywnego wpływu na zdrowie, jeśli pochodzi z orzechów, oliwek i nasion lnu
- b) zwiększa ryzyko m.in. nadwagi i otyłości
- c) zmniejsza poziom trójglicerydów we krwi

10. Źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych (NKT) w diecie są:

- a) olej słonecznikowy i rzepakowy
- b) olej kokosowy i palmowy
- c) olej z alg morskich

11. Tłuszcze pochodzenia roślinnego:

- a) nie zawierają cholesterolu
- b) powinny stanowić mniej niż 50% całego tłuszczu w diecie
- c) są mniej energetyczne niż tłuszcze zwierzęce

12. Węglowodany:

- a) to podstawowe źródło energii dla organizmu
- b) powodują szybki wzrost masy ciała
- c) to m.in. węglowodory, cukry i skrobia

13. Nadmiar węglowodanów prostych w diecie:

- a) nie wpływa negatywnie, ponieważ jest to ważne źródło energii
- b) może zwiększać ryzyko chorób tj. zespół metaboliczny, insulinooporność
- c) działa wspomagająco na układ mięśniowy

14. Najwięcej węglowodanów złożonych znajdziesz w tych produktach:

- a) warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe
- b) owoce, naturalne napoje mleczne
- c) nasiona roślin strączkowych, gęste soki przecierowe

15. Konsekwencją niedoboru białka jest:

- a) zmniejszenie masy ciała, spadek odporności, gorsze gojenie ran
- b) bóle głowy, biegunka, problemy z widzeniem po zmroku
- c) zaparcia, nadpobudliwość, nadmierna potliwość

16. Żywność wysokobiałkowa, która zmniejsza ryzyko wielu chorób i przedwczesnej śmierci to:

- a) orzechy, ryby, chuda wieprzowina, drób
- b) soczewica, migdały, chudy drób, ryby
- c) ryż, ziemniaki, wieprzowina, tłuste ryby morskie

17. Gluten jest białkiem, które może wywoływać alergię i nietolerancje pokarmowe. Dlatego:

- a) należy wykluczyć z diety wszystkie produkty, które go zawierają
- b) należy wykluczyć z diety produkty, które zawierają duże ilości glutenu np. pieczywo
- c) w przypadku dolegliwości należy skonsultować się z lekarzem i wykonać niezbędne badania diagnostyczne

18. Sól:

- a) jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu
- b) nie jest niezbędnym składnikiem codziennej diety
- c) upośledza pracę układu mięśniowego i nerwowego

19. Najwięcej soli zawiera:

- a) szynka konserwowa
- b) świeży łosoś
- c) ser twarogowy

20. Dzienna zalecana ilość soli, czyli 5 gramów to:

- a) 3 plasterki polędwicy sopockiej, 2 plasterki żółtego sera, 2 kajzerki i łyżka keczupu
- b) średni kawałek pizzy
- c) 0,5 l wody średniozmineralizowanej

21. Chęć jedzenia słonych potraw wynika z

- a) niedoborów soli w diecie
- b) nieprawidłowych nawyków żywieniowych
- c) zaburzenia gospodarki kwasowo-zasadowej

22. Składniki mineralne:

- a) warto uzupełniać w postaci suplementów diety
- b) w nadmiarze nie szkodzą tak bardzo, jak witaminy
- c) są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania organizmu

23. Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach to:

- a) witaminy A, B, C i D
- b) witaminy C, D, E i K
- c) witamina A, D, E i K

24. Które witaminy i składniki mineralne można przedawkować:

- a) rozpuszczalne w tłuszczach, mikroskładniki
- b) makroskładniki, rozpuszczalne w wodzie
- c) wszystkie

25. Mikroelementy, których deficyt najczęściej obserwowany jest u wegan to:

- a) jod, kwas foliowy, witamina B12
- b) żelazo, wapń, witamina B12
- c) witamina C, cynk, witamina B12

26. Przystawalność żelaza z produktów roślinnych zwiększy:

- a) szklanka mleka
- b) kieliszek czerwonego wytrawnego wina
- c) szklanka świeżego soku pomarańczowego

27. Nadmiar sodu w diecie może powodować:

- a) nadciśnienie tętnicze krwi
- b) problemy skórne
- c) słony posmak słodkich potraw

28. Woda o składzie pozytywnie oddziałującym na zdrowie to:

- a) woda oligoceńska
- b) przegotowana woda z kranu
- c) naturalna woda mineralna

29. Rola wody w organizmie:

- a) zwiększa przyswajanie witamin
- b) reguluje temperaturę ciała
- c) niezbędny składnik odżywczy

30. Dobowa norma na wodę dla osoby zdrowej wynosi:

- a) 3000 ml dla wszystkich konsumentów
- b) 1500 ml dla kobiet i mężczyzn
- c) 2500 ml dla mężczyzn i 2000 ml dla kobiet

31. Napój izotoniczny:

- a) to napój przeznaczony wyłącznie dla sportowców
- b) zwiększa wchłanianie wody
- c) podnosi poziom insuliny we krwi

32. Według WHO osoby dorosłe (18 – 64 lata) powinny wykonywać aktywność fizyczną:

- a) 75-120 min/tydzień o umiarkowanej intensywności lub 60 min/tydzień o dużej intensywności
- b) 150-300 min/tydzień o umiarkowanej intensywności lub 75-150 min/tydzień o dużej intensywności
- c) 300-420 min/tydzień o umiarkowanej intensywności lub 180 min/tydzień o dużej intensywności

33. Według WHO Dla dzieci i młodzieży wskazana jest aktywność o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej przez co najmniej:

- a) 30 minut dziennie
- b) 60 minut dziennie
- c) 90 minut dziennie

34. Aktywność fizyczna to:

- a) wyłącznie ćwiczenia na siłowni
- b) tylko bieganie i szybkie chodzenie na wolnym powietrzu
- c) różne formy działania tj. ćwiczenia sportowe, prace domowe, zawodowe i fizyczne

.....
(Podpis rodzica/opiekuna prawnego)

Serdecznie dziękujemy za poświęcony czas i wypełnienie testu.