**Sprawdzian wiadomości - zasady żywienia**

Nazwisko i mię ucznia ……………………………………… klasa ……………………….

Proszę wypełnić i odesłać na moja pocztę.

W miejsca kropek wpisujemy odpowiedzi, pytania testowe podkreślamy lub zaznaczamy na końcu właściwą odpowiedź

1. Posiłek to ……………………………………………………………………………………………………………. 1p
2. Wymień rodzaje posiłków : …………………………………………………………………………………. 1p
3. Wymień 3 zalecania dla posiłków :

* ……………………….
* …………………………
* ……………………………… 1,5p

1. Podaj, który posiłek dostarcza najwięcej energii. ………………………………………………. 1p
2. Co decyduje o liczbie posiłków (wybierz właściwą odpowiedź) a)wiek , apetyt, budżet b)stan zdrowia, wiek, rodzaj wykonywanej pracy c) stan zdrowia, rodzaj wykonywanej pracy apetyt 1p
3. Jadłospis to spis ………………………….., ………………………………………. i uzupełniających produktów spożywczych oraz napojów przeznaczonych do spożycia w danej jednostce czasu, najczęściej w ciągu ……………………………….. .. 1,5p
4. Oceń czy dany jadłospis jest prawidłowy czy nie pod względem użytych produktów: i uzasadnij swoją odpowiedź

Śniadanie – zupa mleczna, bułka z masłem, miód II śniadanie – jogurt , herbatniki Obiad - zupa barszcz biały z kiełbasą, pierogi ruskie, surówka pomidor z cebulą , kompot wiśniowy Podwieczorek - drożdżówka z budyniem , jabłko Kolacja – kanapka z szynką i żółtym serem, ogórek , kakao

----------------------------------------------------------------------------------------------------------3p

1. Na ile dni powinno planować się jadłospis a) 3-4 dni b) 5-10 dni c) 7-10 dni d) 1 dzień 1p
2. Sposób żywienia informuje o tym ………………………………………………………………. ……………. spożywa człowiek w określonym przedziale czasu np. 1 dnia, tygodnia, dekady lub miesiąca 1p
3. Skutki źle zbilansowanego żywienia to - …………………………………………………………… 1,5p
4. Rodzaje **metod** oceny sposobu żywienia –

* ……………………………………………….
* ………………………………………………
* ……………………………………………… 1,5p

Punktacja :

0-5p ndst, 5,5- 7,5 dop 8- 10,5 dst 11- 13 db 13,5- 15 bdb