

Κουίζ διατροφικών γνώσεων



1) Τα άτομα που τρώνε πρωινό είναι πιο πιθανό να έχουν υψηλότερη πρόσληψη από...;

- A) Φυτικές ίνες
- B) Βιταμίνες του συμπλέγματος B
- Γ) Ασβέστιο και Σίδηρο
- Δ) Όλα τα παραπάνω

2) Ποιο τρόφιμο αποτελεί καλή πηγή φυτικών ινών για το πρωινό;

- A) Ζελέ με γεύση φράουλα
- B) Γάλα με γεύση φράουλα
- Γ) Φρέσκιες φράουλες
- Δ) Μαρμελάδα φράουλα

3) Ποιο από τα παρακάτω συγκαταλέγεται στην ομάδα του φρούτου για το πρωινό γεύμα;

- A) Μαρμελάδα ροδάκινο
- B) Ροδάκινο φρούτο
- Γ) Χυμός ροδάκινο
- Δ) Ζελεδάκια με γεύση ροδάκινο

4) Η βρώμη συγκαταλέγεται στην ομάδα των υδατανθράκων ολικής άλεσης. Σωστό ή Λάθος;

- A) Σωστό
- B) Λάθος

5) Ποια είναι μερικά από τα οφέλη από την κατανάλωση πρωινού;

- A) Καλύτερη συγκέντρωση
- B) Καλύτερη σχολική επίδοση
- Γ) Καλύτερη διάθεση
- Δ) Όλα τα παραπάνω



6) Πρωινό γεύμα είναι:

- A) Το πρώτο γεύμα της ημέρας που καταναλώνεται στις 2 πρώτες ώρες μετά την αφύπνιση
- B) Το πρώτο γεύμα της ημέρας, όποια ώρα κι αν καταλωθεί
- Γ) Το πρώτο γεύμα της ημέρας που καταναλώνεται στις 4 πρώτες ώρες μετά την αφύπνιση

7) Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα είναι καλή και θρεπτική πηγή πρωτεϊνών και σιδήρου;

- A) Σπανακόπιτα φούρνου
- B) Ομελέτα
- Γ) Χυμός πορτοκάλι
- Δ) Σπιτικό κέικ

8) Στο πρωινό σου μπορείς να βάλεις λαχανικά αντί για φρούτα ως πηγή βιταμινών. Σωστό ή Λάθος;

- A) Σωστό
- B) Λάθος

9) Ποιο από τα παρακάτω θα μπορούσε να αποτελέσει γρήγορη και υγιεινή επιλογή πρωινού;

- A) ένα γιαούρτι με νιφάδες βρώμης και 1 φρούτο
- B) Ένα ποτήρι συσκευασμένο χυμό με ζάχαρη
- Γ) Μια σοκοφρέτα με γεύση φράουλα
- Δ) Μια πίτσα από το κυλικείο

10) Η συστηματική κατανάλωση υγιεινών σνακ αποτελεί μια ευεργετική συνήθεια;

- A) Σωστό
- B) Λάθος

11) Τα υγιεινά σνακ μπορεί να βοηθήσουν:

- A) Να είσαι συγκεντρωμένος/συγκεντρωμένη στο διάβασμα
- B) Να έχεις ενέργεια μέσα στη μέρα
- Γ) Να ελέγχεις την πείνα σου
- Δ) Όλα τα παραπάνω
- E) Κανένα από τα παραπάνω

12) Ποιο από τα παρακάτω θεωρείται υγιεινό σνακ;

- A) Μπισκότα
- B) Πατατάκια φούρνου
- Γ) Ζελεδάκια
- Δ) Ξηροί καρποί

13) Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα μπορεί να αποτελεί κρυφή πηγή πρόσθετης ζάχαρης;

- A) Φρέσκο αγελαδινό γάλα
- B) Μπανάνα
- Γ) Επιδόρπιο γιαουρτιού
- Δ) Αβοκάντο

14) Ποιο μπορεί να είναι το αποτέλεσμα από την κατανάλωση μη υγιεινών σνακ;

- A) καλύτερες σχολικές επιδόσεις
- B) Μεγαλύτερη αντοχή στο τρέξιμο
- Γ) Αύξηση του βάρους
- Δ) Καλύτερη μνήμη

15) Ποιο είδος λιπαρών θεωρείται καλό για την υγεία της καρδιάς και βρίσκεται σε υγιεινά σνακ όπως οι ξηροί καρποί;

- A) Κορεσμένα λιπαρά
- B) Ακόρεστα λιπαρά
- Γ) Τα λιπαρά δεν κάνουν καλό

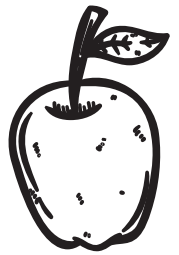


16) Ποιο ιχνοστοιχείο είναι σημαντικό για τη διατήρηση της υγείας των οστών στους/στις εφήβους/έφηβες;

- A) Σίδηρος
- B) Μαγνήσιο
- Γ) Ασβέστιο
- Δ) Νάτριο

17) Ποια είναι η μονάδα μέτρησης της ενέργειας που παρέχεται από τα τρόφιμα;

- A) Γραμμάρια (g)
- B) Μικρογραμμάρια (mg)
- Γ) Θερμίδες (kcal)
- Δ) Κιλά (kg)



18) Όταν η ετικέτα του τροφίμου γράφει «ψωμί σικάλεως», αυτό σημαίνει ότι το ψωμί είναι ολικής άλεσης.

- A) Σωστό
- B) Λάθος

19) Ποια είναι η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη φρούτων και λαχανικών για τους/τις εφήβους/έφηβες σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό;

- A) 1 μερίδα
- B) 5 μερίδες
- Γ) 8 μερίδες
- Δ) Δεν χρειάζεται να τρώνε κάθε μέρα

20) Ποιο από τα παρακάτω τρόφιμα αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών;

- A) Βρώμη
- B) Ρεβίθια
- Γ) Ποπ κορν
- Δ) Αβοκάντο

21) Ποια από τις παρακάτω επιλογές αποτελεί ένα ισορροπημένο και θρεπτικό πρωινό:

- A) Κουλούρι και χυμός ροδάκινο
- B) Κρουασάν ζαμπόν-τυρί
- Γ) Ομελέτα με λαχανικά και ψωμί ολικής άλεσης
- Δ) Φρυγανιές με μέλι

22) Κάθε πότε είναι καλό να είναι σωματικά δραστήριοι/δραστήριες οι έφηβοι/έφηβες;

- A) 3 φορές την εβδομάδα
- B) 3 φορές το μήνα
- Γ) Κάθε ημέρα
- Δ) Όταν έχουν διάθεση για άσκηση

23) Τα δημητριακά είναι πλούσια πηγή ...

- A) Ενέργειας
- B) Βιταμίνης C
- Γ) Πρωτεΐνης
- Δ) Λίπους

24) Σε μια διατροφική ετικέτα τα συστατικά αναγράφονται κατά:

- A) Αλφαβητική σειρά
- B) Φθίνουσα σειρά συγκέντρωσης
- Γ) Αύξουσα σειρά συγκέντρωσης
- Δ) Τυχαία σειρά

25) Τα αλλαντικά αποτελούν θρεπτική επιλογή τροφίμου.

- A) Σωστό
- B) Λάθος

26) Ένα τρόφιμο είναι πιο θρεπτικό αν έχει...

- A) Υψηλό ποσοστό ζάχαρης και υψηλό ποσοστό φυτικών ινών
- B) Υψηλό ποσοστό ζάχαρης και χαμηλό ποσοστό φυτικών ινών
- Γ) Χαμηλό ποσοστό ζάχαρης και υψηλό ποσοστό φυτικών ινών
- Δ) χαμηλό ποσοστό ζάχαρης και χαμηλό ποσοστό φυτικών ινών

27) Το νερό θα μπορούσε να αντικατασταθεί με χυμό ως μέσο ενυδάτωσης;

- A) Σωστό
- B) Λάθος

28) Ο φρεσκοστυμμένος χυμός είναι το ίδιο θρεπτικός με ένα φρούτο;

- A) Σωστό
- B) Λάθος

29) Σύμφωνα με τον Εθνικό Διατροφικό Οδηγό, οι έφηβοι/έφηβες είναι καλό να πίνουν μέσα στην ημέρα

- A) 3-4 ποτήρια νερό
- B) 4-5 ποτήρια νερό
- Γ) 6-8 ποτήρια νερό
- Δ) 8-10 ποτήρια νερό



Λύσεις :

- 1) Δ
- 2) Γ
- 3) Β
- 4) Α
- 5) Δ
- 6) Α
- 7) Β
- 8) Α
- 9) Α
- 10) Α
- 11) Δ
- 12) Δ
- 13) Γ
- 14) Γ
- 15) Β
- 16) Γ
- 17) Γ
- 18) Β
- 19) Β
- 20) Β
- 21) Γ
- 22) Γ
- 23) Α
- 24) Β
- 25) Β
- 26) Γ
- 27) Β
- 28) Β
- 29) Δ