

# KVIZ PITANJA



Podijelimo se u natjecateljske parove!

### **3 su bloka pitanja**

- dozvoljeno vrijeme odgovaranja je 30 sekundi
- ispravan odgovor na pitanja u prvom bloku nosi 1 bod; drugom 2 boda – dok u trećem nosi 3 boda
- na pitanja prvog i drugog bloka odgovara svaki par samostalno na listu papira, dok se na treći blok odgovara usmeno
- natjecateljski par koji je sljedeći po rasporedu - odgovora na pitanje koje prethodnici nisu znali odgovoriti i na ‘svoje’ pitanje

- nakon prvog i drugog bloka slijede rješenja – ispravni odgovori
- parovi se samostalno boduju i prema bodovnom statusu se utvrđuje raspored odgovaranja pitanja iz trećeg bloka (par s najviše bodova odgovara prvi)

I blok (1 bod) – *na pitanja odgovaramo sa da ili ne (pitanja dvočlanog izbora - točna ili netočna tvrdnja)*

II blok (2 boda) – *izabiremo ispravan odgovor (pitanja višestrukog izbora)*

III blok (3 boda) – *izravan odgovor*

I. blok provjeriti točnost *10 tvrdnji*

II. blok dati odgovore na *10 pitanja*

III. blok *ovisi koliko ima natjecateljskih parova*

# I. blok pitanja

Tvrdnja 1.

Hrana ima prvenstveno psihološki učinak na ljudski organizam.  
Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 2.

Organski spoj koji nazivamo vitaminom organizam **ne** može sam sintetizirati.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 3.

Svi ljudi trebaju imaju potrebu za istim nutrijentima.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 4.

Mozak je jedini organ koji **ne** koristi glukozu kao primaran energetska izvor.

Da ili ne?



# I. blok pitanja

Tvrdnja 5.

Organizam **ne** mora imati zalihe energije jer energiju kontinuirano dobiva iz hrane.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 6.

Pojam nutritivna gustoća namirnice odnosi se na one namirnice koje su bogate nutritivnim tvarima, a sadrže malo kalorija.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 7.

Važan segment piramide pravilne prehrane je svakodnevna tjelesna aktivnost.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 8.

Masti su temeljni izvor energije za organizam.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 9.

Postoje samo dvije esencijalne masne kiseline.

Da ili ne?

# I. blok pitanja

Tvrdnja 10.

Nekompletne bjelančevine su one biljnog podrijetla.

Da ili ne?

# I. blok – ispravni odgovori

Tvrdnja 1. ne

Tvrdnja 6. da

Tvrdnja 2. da

Tvrdnja 7. da

Tvrdnja 3. da

Tvrdnja 8. ne

Tvrdnja 4. ne

Tvrdnja 9. da

Tvrdnja 5. ne

Tvrdnja 10. da

\* Svaki ispravan odgovor nosi 1 bod, neispravan 0 bodova

## II. blok pitanja

### Pitanje 1.

Koji je slavni Grk rekao: *“Medicinska znanost ne bi uopće bila otkrivena niti pronađena, i ne bi postala predmetom istraživanja kad bi isto jelo i piće odgovaralo i bolesnu i zdravu čovjeku”*

- a) Platon
- b) Hipokrat
- c) Galen
- d) Epidaur



## II. blok pitanja

### Pitanje 2.

Izbaci **netočnu** tvrdnju!

Energetske potrebe organizma ovise o:

- a) osnovnom ili bazalnom metabolizmu (BM)
- b) specifičnom dinamičkom djelovanju hrane
- c) tjelesnoj aktivnosti
- d) dnevnoj aktivnosti centralnog živčanog sustava
- e) dobi
- f) klimi i drugim čimbenicima

## II. blok pitanja

### Pitanje 3.

Koji od sljedećih ugljikohidrata ima najmanju vrijednost indeksa slatkoće?

- a) glukoza
- b) fruktoza
- c) maltoza
- d) saharoza
- e) galaktoza
- f) laktoza

## II. blok pitanja

Pitanje 4.

Zalihe glikogena u organizmu **ne** nalaze se u

- a) jetri
- b) mišićima
- c) mozgu

## II. blok pitanja

Pitanje 5.

Biljna vlakna spadaju u

- a) monosaharide
- b) oligosaharide
- c) polisaharide
- d) uopće ne pripadaju ugljikohidratima

## II. blok pitanja

Pitanje 6.

Inulin je

- a) prehrambeno vlakno
- b) hormon koji regulira razinu glukoze u krvi
- c) neurotransmitter

## II. blok pitanja

Pitanje 7.

Dugotrajnu energiju organizmu osiguravaju

- a) zasićene masne kiseline
- b) esencijalne masne kiseline
- c) složeni ugljikohidrati
- d) kompletne bjelančevine

## II. blok pitanja

Pitanje 8.

Kolesterol je produkt

- a) biljnog metabolizma (sekundarni biljni metabolit)
- b) biljnog i životinjskog organizma
- c) životinjskog organizma
- d) nalazi se samo kod sisavaca

## II. blok pitanja

Pitanje 9.

Vitamin s najviše bioloških funkcija u organizmu je

- a) vitamin E
- b) vitamin C
- c) vitamin A
- d) vitamini B skupine



## II. blok pitanja

Pitanje 10.

Najveće oslobađanje topline tijekom procesa probave u organizmu stvaraju?

- a) proteini
- b) masti
- c) ugljikohidrati

## II blok pitanja – ispravni odgovori

Pitanje 1. b)

Pitanje 6. a)

Pitanje 2. d)

Pitanje 7. c)

Pitanje 3. f)

Pitanje 8. c)

Pitanje 4. c)

Pitanje 9. b)

Pitanje 5. c)

Pitanje 10. a)

\*Svaki ispravan odgovor nosi 2 boda, neispravan 0 bodova

# III. blok pitanja

Pitanje 1.

Nabrojite barem tri važne uloge hrane.

# III. blok pitanja

Pitanje 2.

Nutrijente možemo podijeliti u 6 grupa:

1. Ugljikohidrati
2. Masti
3. Proteini
4. Minerali

Nedostaju još dvije kategorije. Koje su to?

# III. blok pitanja

Pitanje 3.

Što je to GI (glikemijski indeks)?

# III. blok pitanja

Pitanje 4.

Zašto se vitamini topljivi u vodi **ne** akumuliraju u organizmu?

# III. blok pitanja

Pitanje 5.

Koji se faktori moraju uzimati u obzir kod određivanja energetske potrebe organizma?

# III. blok pitanja

Pitanje 6.

Iz kojih sve izvora organizam stvara glukozu?



# III. blok pitanja

Pitanje 7.

Kakvu vrstu ugljikohidrata treba konzumirati prije većih fizičkih napora?

# III. blok pitanja

Pitanje 8.

Po kojim se kriterijima određuje esencijalnost nutrijenta?

# III. blok pitanja

Pitanje 9.

Zašto se LDL (kolesterol male gustoće) smatra važnim u nastanku ateroskleroze?

# III. blok pitanja

Pitanje 10.

Što je bazalni metabolizam?

# III. blok pitanja

Pitanje 11.

Koji su principi pravilne prehrane?

# III. blok pitanja

Pitanje 12.

Što je funkcionalna hrana?

# III. blok pitanja

Pitanje 13.

Navedi neke kronične bolesti koje su povezane s lošim prehrambenim navikama?

# III. blok pitanja

Pitanje 14.

Što su prebiotici?



# III. blok pitanja

Pitanje 15.

Što su fitokemikalije?