Kvíz

1. Jogurty obsahují pozitivní „živé mikroorganismy“, které významně ovlivňují střevní mikroflóru, a tím i imunitu našeho těla. Odborně se tyto organismy nazývají:
2. Biologika
3. Probiotika
4. Antibiotika
5. Margarín je jiný název pro:
6. Rostlinný tuk
7. Živočišný tuk
8. Směs rostlinného a živočišného tuku v poměru 1:1
9. Musli se nazývají směsi ovesných vloček a dalších přísad. První musli bylo vytvořeno v roce 1900 lékařem Maxmiliánem Bircher – Bennerem. Odhadnete, z jaké země tento lékař, a tím i musli, jehož název vznikl zdrobnělinou slova Mues (kaše), pochází? Pro ZŠ napovíme, že tato země má co dočinění s přesností dle hodinek.
10. Švýcarsko
11. Německo
12. Kanada
13. Která z následujících potravin bude obsahovat nejvíce bílkovin na 100g?
14. Polotučný tvaroh
15. 30% sýr eidam
16. Smetanový bílý jogutr
17. Kolik skrytého tuku ušetříte, pokud sníte 100g vepřové šunky místo 100g tvrdého salámu (např.Vysočina)
18. Přibližně 10g
19. Přibližně 20g
20. Přibližně 30g
21. Pokud se občas odbydete ke snídani něčím sladkým, není to problém, ale zkuste si tipnout, kolik ovoce byste mohli sníst namísto 50g čokoládové tyčinky (např. Snickers)
22. Až 400g
23. Až 300g
24. Až 100g
25. Lidské tělo je tvořeno z velké části vodou. Víte, kolik procent těla dospělého člověka je tvořeno vodou?
26. 60 – 70% (zhruba ¾ jeho celkové hmotnosti)
27. 40 – 50% (zhruba ½ jeho celkové hmotnosti)
28. 20 – 30% (zhruba ¼ jeho celkové hmotnosti)
29. Při konzumaci ovocných šťáv, bychom si měli uvědomit, že i když obsahují řadu vitaminů a minerálních látek, mohou do našeho těla dodávat i dost energie. Jaký druh cukru obsahuje ovoce, z kterého se šťávy vyrábí?
30. Laktózu
31. Sukralózu
32. Fruktózu
33. Nejčastějším příznakem, že člověku scházejí tekutiny, jsou:
34. Suché rty
35. Velká žízeň
36. Malé množství moči
37. Kterými částmi těla prochází potrava při trávení?
38. Plíce, žaludek, střevo
39. Ústní dutina, žaludek, konečník
40. Ústní dutina, plíce, střevo

Pokyn: lektor čte kvízové otázky, žáci jsou rozděleni do skupin. Po přečtení otázky se skupina poradí a na pokyn lektora předem vybraný člen skupiny (kapitán) zvedne odpovídající kartu A – B- C.

Body zapisuje asistent pomocí čárek. Sečte na konci soutěže.