

ON LINE	PRINCIPI PRAVILNE ISHRANE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA	Br. akreditacije: A-1-	
TEST	Ime i prezime	Br. bodova	

1. Čija je izreka: *Neka tvoja hrana bude tvoj lek, a tvoj lek neka bude tvoja hrana (jedan tačan odgovor)*

- a. Hipokrat
- b. Aristotel
- c. Sokrat

2. Po definiciji, adekvatna ishrana je (jedan tačan odgovor):

- a. ona koja zadovoljava energetske potrebe i potrebe u svim esencijalnim nutrijentima u unosu (količini) koji prevenira rizik deficita ili suficita.
- b. ona koja obezbeđuje unos nutrijenata u količinama kojima se postiže optimalno zdravlje, poboljšava imuni status organizma i smanjuje prevalencija masovnih hroničnih nezaraznih bolesti

3. Principi pravilne ishrane su: (jedan tačan odgovor)

- a. Osećaj sitosti, halapljivost, uobročenost
- b. Raznovrsnost, umerenost, uobročenost
- c. Aprorijacija, asimilacija, eliminacija

4. Šta je gojaznost?: (jedan tačan odgovor)

- a. prekomerni unos slatkih pića i grickalica koji dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja komplikacija
- b. prekomerno nagomilavanje vitamina u organizmu koje dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja komplikacija
- c. prekomerno nagomilavanje telesne masti koje dovodi do narušavanja zdravlja i razvoja komplikacija

5. Koje su metode za izračunavanje idealne telesne mase?: (tri tačna odgovora)

- a. Brocca metod
- b. Dinamometrija
- c. Lorenz metod
- d. Spektroskopija
- e. BMI (Body Mass Index)

6. Svetska zdravstvene organizacija sva zanimanja, u zavisnosti od energetske potrošnje, deli na tri grupe: (tri tačna odgovora)

- a. Laka fizička aktivnost
 - b. Hronična fizička aktivnost
 - c. Teška fizička aktivnost
 - d. Umereno teška fizička aktivnost
 - e. Sportska aktivnost
- 6. Bazalni metabolizam za ženu staru 30 godina, telesne mase od 60kg iznosi: (jedan tačan odgovor)**
- a. 1378 kcal
 - b. 1738 kcal
 - c. 853 kcal
- 7. Koje godine je Svetska zdravstvena organizacija kreirala prvu Piramidu ishrane? (jedan tačan odgovor)**
- a. 1948.
 - b. 1992.
 - c. 1996.
- 8. Na vrhu CINDI piramidi ishrane nalaze se: (jedan tačan odgovor)**
- a. Povrće i voće
 - b. Meso, riba i jaja
 - c. Masti, ulja, slatkiši i grickalice
 - d. Mleko i mlečni proizvodi
 - e. Žitarice od celog zrna žita, integralni hleb i pirinač
- 9. Prema CINDI piramidi ishrane porcija žitarica i proizvoda od žitarica, pirinča, krompira, testenine je normirana na (jedan tačan odgovor):**
- a. Krišku hleba, 30 g kukuruznih pahuljica, ½ šolje testenine ili kuvanog pirinča, manji kolač
 - b. Dve tanje kriške hleba, 30 g kukuruznih pahuljica, ½ šolje testenine ili kuvanog pirinča, manji kolač
 - c. Krišku hleba, 50 g kukuruznih pahuljica, šolju testenine ili kuvanog pirinča, manji kolač
- 10. Koji procenat dnevnih energetske potrebe obezbeđuje povrće prema CINDI piramidi ishrane (jedan tačan odgovor):**
- a. 10-15%
 - b. 25-30%
 - c. 15-20%
- 11. Zamrzavanje povrća i voća se (jedan tačan odgovor):**
- a. Preporučuje kao metod konzervisanja

- b. Ne preporučuje kao metod konzervisanja
- c. Nema prihvaćenog stava

12. Mleko i mlečni proizvodi sadrže (tri tačna odgovor):

- a. kalcijum
- b. magnezijum
- c. vitamin A
- d. vitamin B1
- e. vitamin D

13. U grupi proizvoda sa tzv. „praznom hranljivom vrednošću“, velike energetske, a male nutritivne gustine – malog proteinskog, vitaminskog i mineralnog sadržaja spadaju (jedan tačan odgovor):

- a. ulja, masti, šećer
- b. mleko, mlečni proizvodi, meso, riba, jaja
- c. povrće i voće

14. Povrće i voće (dva tačna odgovora):

- a. povećava nivo holesterola u krvi
- b. smanjuju rizik od gojaznosti
- c. smanjuju rizik od hroničnih bolesti
- d. povećava rizik od kardiovaskularnih bolesti

15. Koliko je saveta za ishranu prema vodiču Moj tanjir? (jedan tačan odgovor):

- a. 12
- b. 11
- c. 10

16. Prema Sistemu semafora namirnice iz žute zone su: (jedan tačan odgovor):

- a. Namirnice koje treba izbegavati
- b. Namirnice koje treba umereno upotrebljavati
- c. Preporučene namirnice

17. Bazu "Moje piramide" čine: (jedan tačan odgovor)

- a. Svakodnevni unos alkohola
- b. Svakodnevna fizička aktivnost i kontrola telesne mase
- c. Sedentarni način života

18. Piramida fizičke aktivnosti za odrasle, predlaže 2-3 puta nedeljno sledeće aktivnosti (tri tačna odgovora):

- a. Gimnastiku
- b. Gledanje TV-a

- c. Ples
- d. Brzi hod
- e. Trbušnjake

19. Potrebe u žitaricama se iskazuju u uncima gde je jedna unca u proseku: (jedan tačan odgovor)

- a. parče hleba, šolja cerealija, ½ šolje kuvane riže, testenine ili cerealija
- b. dva parčeta hleba, dve šolje cerealija, šolja kuvane riže, testenine ili cerealija
- c. čaša kuvane riže, testenine ili cerealija

20. Hrana se ne uzima u periodu: (jedan tačan odgovor)

- a. Aproprijacije
- b. Asimilacije
- c. Eliminacije

21. Energija potrebna za bazalni metabolizam zavisi od: (tri tačna odgovor)

- a. Veličine (mase) tela
- b. Gladi
- c. Telesnog sastava
- d. Uzrasta

22. Prema klasifikaciji uhranjenosti odraslih na osnovu BMI, pothranjeni muškarci su oni čiji je BMI: (jedan tačan odgovor)

- a. 26-29
- b. 16-20
- c. >36

23. Pri prosečnom dnevnom unosu od 2800 kcal preporučuje se: (jedan tačan odgovor)

- a. 6 porcija namirnica biljnog porekla
- b. 10 porcija voća
- c. 6 porcija mesa

24. Osoba svakodnevno konzumira brzu hranu u Mc Donaldsu, tri puta dnevno.

Uobičajeno poručuje Big Mac, veliki pomfrit i veliku čašu koka kole. Ovakav način ishrane nakon jednog meseca može dovesti do povećanja telesne težine za: (jedan tačan odgovor)

- a. 2,2 kg
- b. 8,8 kg
- c. 0,5 kg

25. Namirnice sa visokim glikemijskim indeksom su: (jedan tačan odgovor)

- a. voće i povrće, banana, grožđice, repa
- b. voće i povrće, marelica, dinja, grašak, grožđe, ananas, lubenica
- c. voće i povrće, jabuka, brokola, kupus, celer, trešnja, kivi, grejp, krastavac, luk, jagoda, gljive, narandža

- 26. Da li često konzumiranje ćevapa koji se peku na roštilju na ćumur povećava rizik od kancerskih bolesti?**
- da
 - ne
- 27. Energetske potrebe radnika zavise od: (jedan tačan odgovor)**
- vrste posla, načina obavljenja posla, klimatskih uslova u kojima se radi, starosti i pola radnika.
 - materijalnog stanja radnika
 - blizine Mc Donaldsa
- 28. Pod hroničnim nezaraznim bolestima najčešće se podrazumevaju četiri grupe bolesti koje su odgovorne za većinu smrtnih slučajeva: (zaokružiti)**
- kardiovaskularne bolesti,
 - reumatološka oboljenja
 - maligne bolesti,
 - hirurška oboljenja
 - dijabetes melitus
 - hronične opstruktivne bolesti pluća.
- 29. Za zdravlje creva preporučuje se unos: (jedan tačan odgovor)**
- integralnih žitarica i njihovih proizvoda, žuti pirinač
 - boranije, pasulja, graška, sočiva
 - plesnive hrane
- 30. Značaj vode je: (jedan tačan odgovor)**
- fiziološki, higijenski, epidemiološki, tehnološko-ekonomski
 - morfološki, biološki
 - patološki, epidemiološki
- 31. Pri prosečnom dnevnom unosu od 2200 kcal preporučuju se oko: (jedan tačan odgovor)**
- 11 gr ulja
 - 10 gr ulja
 - 12 gr ulja
- 32. Za očuvanje zdravlja najpogodnije su namirnice koje sadrže manji procenat masnoće kao što su: (jedan tačan odgovor)**
- poluobrano mleko, kiselo-mlečni proizvodi, mladi sirevi
 - punomasno mleko i mlečni proizvodi, stari sirevi
 - rafinirano ulje, čvarci, kavurma
- 33. U ishrani su najvažnije dve kategorije riba: (dva tačna odgovora)**
- bela riba (oslić, zubatac, smuđ, pastrmka i dr.)
 - crna riba
 - masne ribe (sardela, bakalar, skuša, haringa, šaran i dr.)

- 34. Energiju potrebnu za rast novih tkiva treba planirati kod ishrane osoba: (tri tačna odgovora)**
- koje se oporavljaju od teških bolesti,
 - koje putuju u inostranstvo,
 - kada se želi postići prirast u visini,
 - kada se želi postići prirast telesnoj masi,
 - kada se želi ubrzati nastanak puberteta.
- 35. Energetske potrebe (Ep) se izračunavaju kao: (jedan tačan odgovor)**
- Količnik dnevnog nivoa fizičke aktivnosti i bazalnog metabolizma (PAL : BM)
 - Proizvod dnevnog nivoa fizičke aktivnosti i bazalnog metabolizma (PAL x BM)
 - Zbir dnevnog nivoa fizičke aktivnosti i bazalnog metabolizma (PAL + BM)
- 36. Pravilna ishrana mora da zadovolji sledeće kriterijume: (tri tačna odgovora)**
- sadrži dovoljno energije i svih potrebnih hranljivih i zaštitnih materija u skladu sa nutritivnim potrebama pojedinaca i grupe
 - sadrži dovoljno kafe i alkohola
 - obezbedi uravnotežen odnos čvrstih i tečnih namirnica koje su lako svarljive
 - obezbeđuje osećaj sitosti i zadovoljstva nakon uzimanja obroka
 - obezbedi miran san
- 37. Optimalna ishrana podrazumeva uravnotežen odnos makronutrijenata: (jedan tačan odgovor)**
- 10-20% energije iz belančevina, 20-35% energije iz masti, 50-65% energije iz ugljenih hidrata
 - 20-50% energije iz belančevina, 10-20% energije iz masti, 30-45% energije iz ugljenih hidrata
 - 10-20% energije iz belančevina, 30-35% energije iz masti, 60-65% energije iz ugljenih hidrata
- 38. Prema opštim principima pravilne ishrane, hranu treba pripremati na bezbedan i higijenski način: (dva tačna odgovora)**
- kuvanu na pari
 - barenu
 - prženu
 - pečenu
- 39. Prema CINDI piramidi ishrane, meso je izvor: (jedan tačan odgovor)**
- izvor energije, proteina, minerala (Mg, K i P) i elemenata u tragovima (Fe, Zn i Se)
 - omega-3 masnih kiselina
 - proteina, Fe, Ca, P i vitamina A i D, kao i vitamina B grupe
- 40. Rezultati ispitivanja sugerišu da umerena upotreba alkohola snižava rizik od srčanih oboljenja. Preporuka je da se u toku dana može konzumirati: (jedan tačan odgovor)**

- a. 1-2 čašice (čaše) pića dnevno
- b. 1,5 do 2,5 čašice (čaše) pića dnevno
- c. 2-3 čašice (čaše) pića dnevno

41. Prema preporukama Svetske zdravstvene organizacije potrebno je u cilju prevencije hipertenzije i smanjenja rizika od koronarne bolesti i šloga kod ograničiti unos kuhinjske soli na manje od: (jedan tačan odgovor)

- a. 5 g dnevno
- b. 3g dnevno
- c. 10 g dnevno

42. Sadržaj šećera je najveći u: (jedan tačan odgovor)

- a. limenci koka kole
- b. flašici koka kole od 0,5 l
- c. sladoledu
- d. čokoladici

43. Ministarstvo za poljoprivredu USA procenjuje da Amerikanci po glavi stanovnika unose godišnje oko: (jedan tačan odgovor)

- a. 31 kg šećera
- b. 29 kg šećera
- c. 40 kg šećera

44. Industrijski dobijena trans masnoća nisu deo pravilne ishrane i potiču iz: (jedan tačan odgovor)

- a. „brze hrane“, industrijski dobijene hrane, grickalica, pržene hrane, smrznutih testa, pita, kekseva, margarina i margarinskih namaza
- b. kuvane hrane, mleka i jogurta
- c. svežeg povrća i voća, alkohola, kafe

45. Prema preporukama za ishranu novorođenčadi, dojenje kao isključivi način ishrane koristiti prvih: (jedan tačan odgovor)

- a. 6 meseci
- b. 10 meseci
- c. 3 meseca

46. Tokom života žena konzumira: (jedan tačan odgovor)

- a. 30-40 tona hrane
- b. 40-50 tona hrane
- c. 60-80 tona hrane

47. Čije su reči da: "Sve što jedemo i pijemo prelazi u krv, a naša krv biće takva, kakva je naša hrana, piće i vazduh"? (jedan tačan odgovor)

- a. Draže Mihajlovića
- b. Vase Pelagića

c. Slobodana Penezić Krcuna

48. Rizici od prekomernog unosa šećera u dečjem uzrastu su: (tri tačna odgovora)

- a. karijes
- b. skolioza
- c. gojaznost
- d. kardiovaskularne bolesti
- e. ne postoje rizici

49. Pravilna ishrana za odrasle podrazumeva upotrebu: (jedan tačan odgovor)

- a. najmanje 400 gr voća i povrća na dan
- b. najmanje 1 kg voća i povrća na dan
- c. najmanje 100 gr voća i povrća na dan

50. Prema voduiču zdrave ishrane "Moj tanjir", na zdravom tanjiru, prema proceni stručnjaka, nema mesta za: (dva tačna odgovora)

- a. slatko
- b. žitarice
- c. masnu hranu
- d. povrće