



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



## Soubor znalostních testů k výukovému programu

2016

# Soubor znalostních testů k výukovému programu

## Výživa ve výchově ke zdraví

Mgr. Dana Hrnčířová, Ph.D.

Ministerstvo zemědělství

Ústav zemědělské ekonomiky a informací

3. lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Praze



## Obsah

Živiny a voda . . . . .	3
Trávicí soustava . . . . .	3
Příjem a výdej energie . . . . .	4
Tuky ve výživě. . . . .	5
Bílkoviny ve výživě . . . . .	6
Sacharidy a vláknina . . . . .	7
Minerální stopové prvky. . . . .	8
Vitaminy. . . . .	10
Voda a pitný režim . . . . .	12
Výživová doporučení . . . . .	13
Základní principy správné výživy. . . . .	13
Výživa školních dětí . . . . .	14
Výživa v období těhotenství a kojení . . . . .	15
Výživa seniorů . . . . .	16
Alternativní výživa a diety . . . . .	17
Vegetariánství. . . . .	17
Populární diety . . . . .	18
Výživa a nemoci . . . . .	19
Nadváha a obezita . . . . .	19
Srdečně-cévní nemoci . . . . .	20
Cukrovka (Diabetes) . . . . .	21
Nádorová onemocnění. . . . .	22
Osteoporóza. . . . .	23
Zubní kaz . . . . .	24
Poruchy příjmu potravy . . . . .	25
Nákazy a otravy z potravy. . . . .	27
Nákazy z potravy . . . . .	27
Otravy z potravy . . . . .	30
Potraviny živočišného původu . . . . .	32
Maso . . . . .	32
Mléko a mléčné výrobky. . . . .	33
Vejce . . . . .	34
Potraviny rostlinného původu . . . . .	35
Obiloviny . . . . .	35
Luštěniny . . . . .	36
Ovoce a zelenina, ořechy. . . . .	37
Rostlinné oleje . . . . .	39
Zajištění bezpečnosti potravin . . . . .	40

# ŽIVINY A VODA



## Trávicí soustava

### 1. Jaká je hlavní funkce trávicí soustavy?

- a) okysličování krve a odstraňování oxidu uhličitého
- b) zpracování potravy a vstřebání živin
- c) přeměna toxických látek na neškodné sloučeniny



### 2. Tuky se ve střevě štěpí na:

- a) jednoduché cukry
- b) mastné kyseliny a glycerol
- c) aminokyseliny



### 3. Jaká je hlavní funkce jater?

- a) odstranění škodlivých látek z těla a přeměna živin
- b) odstranění přebytečné vody z těla
- c) přeměna kyslíku na oxid uhličitý



### 4. Jaké jsou hlavní funkce tlustého střeva?

- a) v tlustém střevě dochází k rozložení bílkovin na jednotlivé aminokyseliny
- b) v tlustém střevě dochází k vstřebávání vody, sodíku a dalších minerálních látek
- c) tlusté střevo produkuje hormony podílející se na vodním hospodářství těla



## Příjem a výdej energie



### 5. energii dodávají tělu hlavně:

- a) tuky a sacharidy
- b) vitaminy a vláknina
- c) bílkoviny a antioxidanty



### 6. V jakých jednotkách vyjadřujeme energii?

- a) v kilopaskalech (kPa)
- b) v kilonewtonech (kN)
- c) v kilojoulech (kJ)



### 7. Naše tělo vydává nejvíce energie na:

- a) základní tělesné pochody (např. funkce orgánů)
- b) zpracování potravy (trávení, vstřebávání, apod.)
- c) fyzickou aktivitu







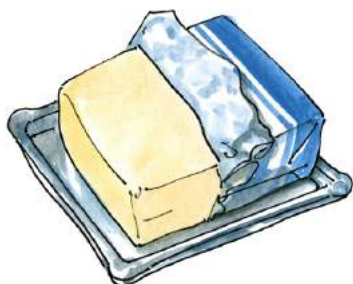
## Tuky ve výživě

### 8. Proč jsou tuky pro naše tělo nepostradatelné?

- tuky jsou důležitým zdrojem mastných kyselin, některé z nich si naše tělo nedokáže vyrobit
- tuky jsou důležitým zdrojem vitaminů rozpustných ve vodě
- tuky dodávají tělu nepostradatelné aminokyseliny důležité pro tvorbu bílkovin

### 9. Které tuky bychom měli ve stravě omezit?

- rybí tuk a rostlinné oleje
- vepřový a hovězí tuk, palmový a kokosový tuk
- všechny živočišné tuky



### 10. Které potraviny jsou bohatým zdrojem omega-3 mastných kyselin?

- mléko a mléčné výrobky
- ovoce, zelenina a luštěniny
- některé rostlinné oleje, semena a rybí tuk

### 11. Proč je pro nás cholesterol nepostradatelný?

- je nepostradatelný v procesu trávení cukrů a škrobů
- je nepostradatelný pro tvorbu některých hormonů, vitaminu D a žlučových kyselin
- je základním stavebním kamenem bílkovin a součástí červených krvinek

### 12. Odkud pochází cholesterol, který přijímáme ve stravě?

- z rostlinné i živočišné potravy
- pouze z rostlinné potravy – např. listy, natě a semena
- pouze z živočišné potravy – např. vnitřnosti a vaječný žloutek

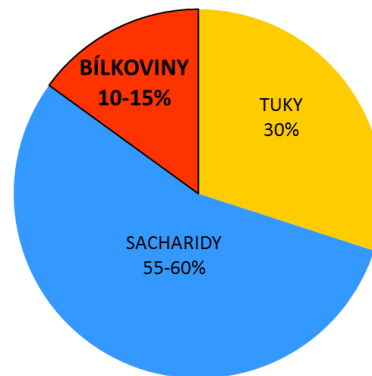




## Bílkoviny ve výživě

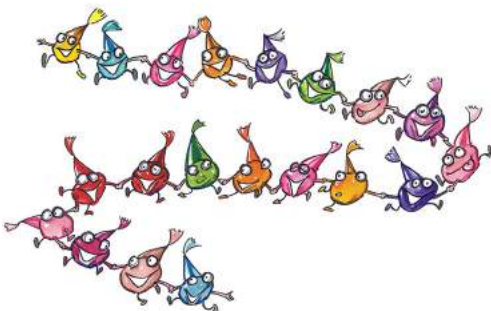
### 13. Z čeho jsou složeny bílkoviny?

- a) z jednoduchých cukrů
- b) z mastných kyselin
- c) z aminokyselin



### 14. Proč jsou bílkoviny pro naše tělo nepostradatelné?

- a) bílkoviny potřebujeme k růstu a obnově všech buněk, k činnosti svalů, k tvorbě hormonů a dalších biologicky významných látek
- b) bílkoviny potřebujeme především jako zdroje rychlé energie
- c) bílkoviny potřebujeme pro tvorbu kostí, zubů a jako zásobárnu energie



### 15. Co jsou nepostradatelné (esenciální) aminokyseliny?

- a) aminokyseliny, které si tělo neumí samo vyrobit a musíme mu je dodávat potravou
- b) aminokyseliny, které musíme tělu dodávat potravou, ale v případě nutnosti si je dokáže samo vyrobit
- c) aminokyseliny, které si tělo dokáže vyrobit z jiných aminokyselin

### 16. Které potraviny jsou bohaté na bílkoviny?

- a) ovoce, zelenina, máslo a tučná masa
- b) vaječný bílek, mléko, maso, luštěniny
- c) vaječný žloutek, rostlinné oleje, celozrnné obiloviny



## Sacharidy a vláknina

17. Základním stavebním kamenem sacharidů jsou:

- a) monosacharidy
- b) aminokyseliny
- c) mastné kyseliny



18. Přidané jednoduché cukry bychom měli jíst co nejméně a proč?

- a) jsou rychlým zdrojem energie a chudé na vitaminy a jiné potřebné živiny
- b) způsobují bolesti hlavy, u dětí i těžké migrény
- c) jsou bohatým zdrojem nerozpustné vlákniny

19. Vyber správné tvrzení:

- a) častá konzumace potravin s nízkým GI zvyšuje riziko vzniku nadváhy, cukrovky a srdečně-cévních nemocí
- b) častá konzumace potravin s vysokým GI zvyšuje riziko vzniku nadváhy, cukrovky a srdečně-cévních nemocí
- c) častá konzumace potravin s vysokým GI snižuje riziko vzniku nadváhy, cukrovky a srdečně-cévních



20. Mezi potraviny s vysokým glykemickým indexem řadíme:

- a) bílé a sladké pečivo, loupaná rýže, pufované obilniny
- b) ovoce, sladké směsi müsli, ořechy, semena
- c) luštěniny, ovoce a zelenina, celozrnné obilniny

21. Které potraviny jsou významným zdrojem vlákniny?

- a) luštěniny, zelenina a ovoce
- b) maso a mléko
- c) ořechy, semínka a mořské ryby



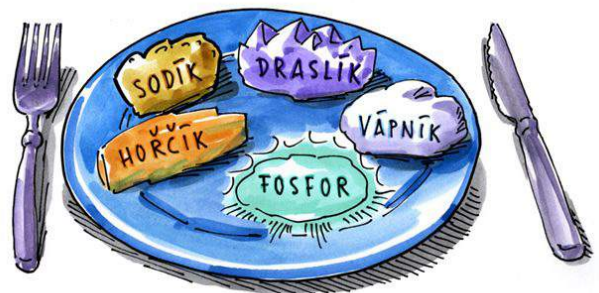
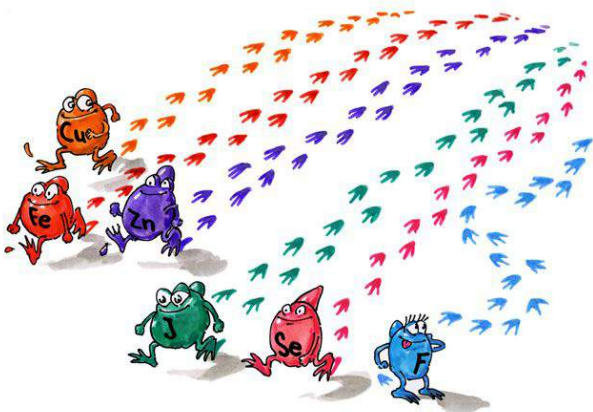




## Minerální stopové prvky

22. Proč jsou minerální a stopové prvky pro náš organizmus důležité?

- a) jsou základními stavebními kameny našeho těla
- b) dodávají tělu energii a vitaminy
- c) podílejí se na stavbě tkání a účastní se fyziologických pochodů v organizmu



23. Dokáže si náš organizmus minerální a stopové prvky sám vytvořit?

- a) ano, všechny dokáže vytvořit sám
- b) převážnou většinu ne, některé musí přijímat potravou
- c) ne, všechny musí přijímat v potravě

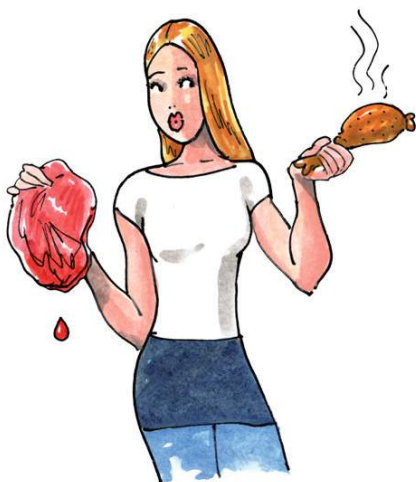


24. Které potraviny jsou důležitými zdroji vápníku?

- a) mléko a mléčné výrobky
- b) brambory, meruňky, celozrnné výrobky
- c) kolové nápoje a čokoláda

25. Jak se projevuje nedostatek vápníku u dětí?

- a) jako osteomalacie – měknutí kostí
- b) jako osteoporóza – řídnutí kostí
- c) jako křivice – deformace kostí



26. Jak se projevuje nedostatek hořčíku v těle?

- a) chudokrevností
- b) křečemi ve svalech
- c) křivicí

27. Které potraviny jsou bohaté na železo?

- a) ovoce a zelenina
- b) vnitřnosti a maso
- c) obiloviny a med



28. Jak se projevuje nedostatek zinku?

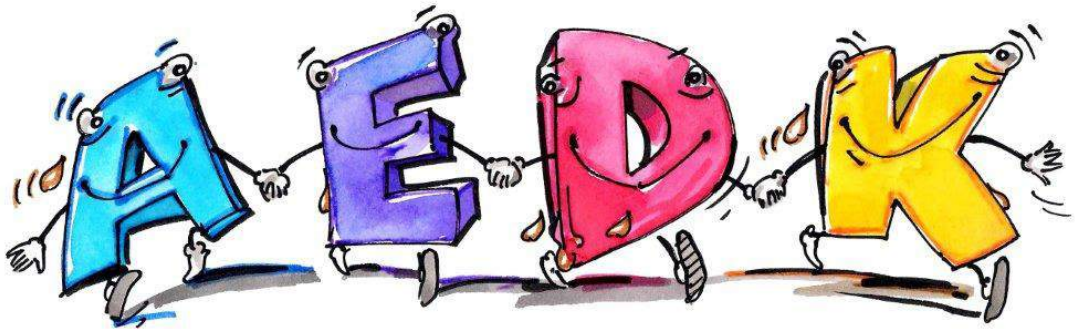
- a) sníženou odolností vůči chorobám
- b) chudokrevností
- c) deformací kostí



## /vitaminy

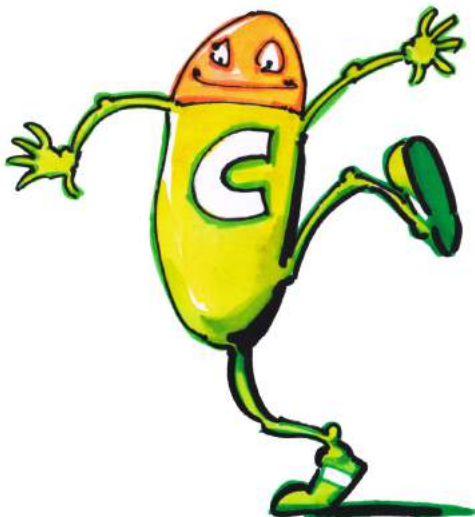
### 29. Dokáže si naše tělo vitaminy samo vytvořit?

- a) ano, naše tělo si dokáže všechny potřebné vitaminy samo vytvořit
- b) ne, převážnou většinu vitaminů si naše tělo nedokáže samo vytvořit
- c) ne, naše tělo si nedokáže samo vytvořit žádný vitamin



### 30. Mezi ve vodě rozpustné vitaminy patří:

- a) vitaminy A, D, E, K
- b) vitamin C a vitaminy skupiny B
- c) vitamin A, B, C, D



### 31. Mezi vitaminy rozpustné v tucích patří:

- a) vitaminy A, D, E, K
- b) vitamin C a vitaminy skupiny B
- c) vitamin A, B, C, D

32. Můžeme se některými vitaminy předávkovat?

- a) ano, vitaminy A a D
- b) ano, vitaminy skupiny B
- c) ne, žádným vitaminem se nelze předávkovat



33. Jak se projevuje těžký nedostatek vitamínu C v těle?

- a) řídnutím a zvýšenou lámavostí kostí
- b) vypadáváním zubů a krvácením dásní
- c) šeroslepotí až slepotou



34. Jaké jsou hlavní zdroje vitamínu D ve stravě?

- a) rybí tuk
- b) ovoce
- c) celozrnné obiloviny





## Voda a pitný režim



35. Kolik vody naše tělo za běžných podmínek vyloučí?

- a) asi 1,5 – 3 litry denně
- b) necelý jeden litr denně
- c) více než 5 litrů denně

36. Kolik máme vypít denně tekutin?

- a) tolik, kolik jsme vypotili
- b) pijeme vždy, když máme žízeň
- c) tolik, kolik jsme ztratili

37. Jak zjistíme, že pijeme málo?

- a) podle tmavé barvy moči a jejího silnějšího zápachu
- b) podle zvýšené potivosti, zejména na ploškách nohou
- c) podle světlé barvy moči a otoků na končetinách



38. Které nápoje jsou vhodné ke každodennímu pití?

- a) silný černý a zelený čaj
- b) středně až silně mineralizované vody („minerálky“)
- c) čistá pitná voda, slabé neslazené čaje





## VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ



## Základní principy správné výživy

39. Při kuchyňské úpravě dáváme přednost:

- a) vaření a dušení
- b) grilování
- c) pečení a smažení



40. Potraviny obsahující částečně ztužený rostlinný tuk:

- a) konzumujeme co nejméně
- b) konzumujeme alespoň 1x týdně
- c) konzumujeme co nejčastěji

41. Podle výživových doporučení máme jíst ryby a rybí výrobky:

- a) alespoň 2x denně
- b) alespoň 2x týdně
- c) alespoň 2x měsíčně





## Výživa školních dětí



42. Zdravý talíř pro náctileté je:

- a) pomůcka k sestavení vegetariánského a makrobiotického jídelníčku
- b) názorný nástroj ve výuce o zdravém stravování
- c) srovnává výživová doporučení různých zemí

43. Jakou část zdravého talíře pro náctileté tvoří ovoce a zelenina?

- a) polovinu
- b) třetinu
- c) čtvrtinu



44. Jakou část zdravého talíře pro náctileté tvoří obiloviny a brambory?

- a) polovinu
- b) třetinu
- c) čtvrtinu

45. Jakou část zdravého talíře pro náctileté tvoří maso, ryby, vejce, luštěniny, mléko a ořechy?

- a) polovinu
- b) třetinu
- c) čtvrtinu





## Výživa v období těhotenství a kojení

### 46. Vyber správné tvrzení:

- a) v každém denním chodu by měly být zastoupeny škrobové potraviny, jako jsou výrobky z bílé mouky, bílá rýže, brambory
- b) v každém denním chodu by měly být zastoupeny škrobové potraviny s vysokým glykemickým indexem (např. loupáná rýže, pečivo z bílé mouky)
- c) v každém denním chodu by měly být zastoupeny škrobové potraviny s nízkým glykemickým indexem (např. luštěniny, obiloviny)



### 47. Strava těhotných a kojících žen má:

- a) být pestrá a vyvážená
- b) být bohatá na tučná a sladká jídla
- c) obsahovat co nejméně potravin s vysokým obsahem vlákniny

### 48. Jaký by měl být průměrně váhový přírůstek za celé těhotenství?

- a) 4 – 8 kg
- b) 8 – 12 kg
- c) 18 – 22 kg



### 49. Proč je důležitý dostatečný příjem kyseliny listové v těhotenství?

- a) je nezbytná pro správné trávení novorozence
- b) je nezbytná k prevenci anémie u matky a vrozených vývojových vad dítěte
- c) je ochranou před zvýšenou lomivostí kostí matky



### 50. Potřeba energie ve stáří:

- a) se nemění
- b) se snižuje
- c) se zvyšuje



### 51. Snížený pocit žízně vede často u seniorů k:

- a) dehydrataci
- b) degustaci
- c) defraudaci





## ALTERNATIVNÍ VÝŽIVA A DIETY



## Vegetariánství

52. Může být dodržování alternativních způsobů stravování zdraví nebezpečné?

- a) ano, zejména extrémní způsoby výživy s velmi omezeným výběrem potravin
- b) ne, alternativní výživa je vždy zdraví prospěšná
- c) pouze pro nemocné osoby, pro zdravé ne

53. Kdo je vegetarián?

- a) ten, kdo odmítá jíst tučné a sladké potraviny
- b) ten, kdo odmítá jíst úplně či částečně potraviny živočišného původu
- c) ten, kdo odmítá jíst úplně či částečně potraviny rostlinného původu



54. Které potraviny nejedí vegani?

- a) všechny živočišné potraviny
- b) tučná masa a masné výrobky
- c) výrobky z bílé mouky



55. Kdo jsou frutariáni?

- a) osoby, které nejedí žádné živočišné potraviny
- b) osoby, které jedí pouze ovoce, ořechy, med a olivový olej
- c) osoby, které jedí pouze mořské ryby, plody moře a mořské řasy





## Populární diety



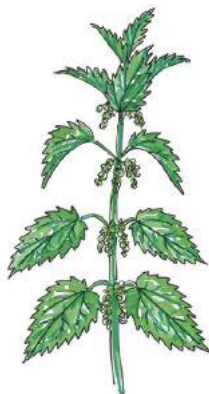
56. Při rychlém úbytku hmotnosti ztrácí naše tělo:

- a) zejména nadbytečnou tukovou hmotu, svalová zůstává
- b) nejen tukovou, ale také svalovou hmotu
- c) zejména tukovou hmotu a přebytečnou vodu



57. Při zdravém hubnutí je optimální úbytek hmotnosti u dospělé osoby:

- a) 0,5 kg/týden
- b) 2 kg/týden
- c) 5 kg/týden



## VÝŽIVA A NEMOCI



## Nadváha a obezita



## 58. Jaké jsou příčiny obezity?

- a) vysoké hladiny cholesterolu, tuků a cukru v krvi
- b) nerovnováha mezi příjmem a výdejem energie, dále dědičnost a výchova
- c) zejména vysoká porodní hmotnost a nadměrná fyzická zátěž

## 59. Jaké jsou zdravotní následky obezity?

- a) obézní lidé častěji trpí různými nemocemi – srdečně-cévními, cukrovkou, vysokým krevním tlakem
- b) obézní lidé trpí v dětství častěji dyslexií a dysgrafií
- c) obézní lidé častěji trpí různými závislostmi, především gamblerstvím a alkoholismem



## 60. Je pro tělo nebezpečnější obezita typu hruška nebo obezita typu jablko?

- a) obezita typu hruška
- b) obezita typu jablko
- c) oba typy jsou stejně nebezpečné

## 61. Jak se zjišťuje obezita u dětí a dospívajících?

- a) podle množství snědeného jídla
- b) podle obvodu hlavy a paže
- c) podle percentilových (růstových) grafů



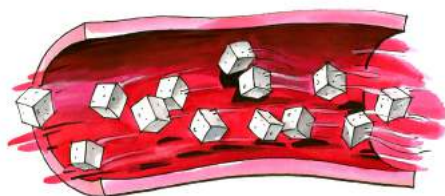


## Srdečně-cévní nemoci



### 62. Co je ateroskleróza?

- a) onemocnění žlučových cest, při němž dochází k jejich ucpávání a následným trávicím problémům
- b) onemocnění močové trubice, při němž dochází k zužování jejího průsvitu a následným zánětům močových cest
- c) onemocnění cévní stěny, při němž dochází k tuhnutí cévní stěny, zužování jejího průsvitu a následnému omezení průtoku krve



### 63. Co jsou aterosklerotické pláty?

- a) usazeniny v močových cestách, které zužují jejich průměr a omezují odtok moči
- b) usazeniny v žlučovodu, které zužují jeho průměr a omezují odtok žluči
- c) usazeniny v cévě, které zužují její průměr a omezují průtok krve



### 64. Co je mozková mrtvice?

- a) ucpání srdeční tepny, které se projevuje náhlou bolestí na hrudi
- b) náhlé ucpání některé z mozkových tepen
- c) infekční zánět mozkových blan

### 65. Můžeme sami ovlivnit vznik a rozvoj aterosklerózy v našem těle?

- a) ne, nemůžeme, ateroskleróza je dědičné onemocnění
- b) ano, zejména změnou stravovacích zvyklostí a zvýšením pohybové aktivity
- c) ano, ale pouze muži nad 45 let a ženy nad 55 let



## Cukrovka (Diabetes)

66. Co je diabetes (cukrovka)?

- a) chronické onemocnění, při kterém je narušena látková přeměna živin (především cukrů), vody a elektrolytů
- b) chronické onemocnění, při kterém dochází k pomalému rozkladu centrální nervové soustavy
- c) duševní onemocnění, při kterém pacienti trpí přehnaným strachem z tloušťky, záměrně hladoví a hubnou



67. Co je příčinou změn v těle, vyvolaných cukrovkou?

- a) zvýšená hladina kyslíku v krvi
- b) zvýšená hladina škrobu v krvi
- c) zvýšená hladina cukru v krvi

68. Jaké jsou hlavní příznaky cukrovky?

- a) časté močení, trvalá žízeň a nízká hladina cukru v krvi
- b) časté močení bez pocitu žízně a nízká hladina cukru v krvi
- c) časté močení, trvalá žízeň a vysoká hladina cukru v krvi



69. Jaké jsou dlouhodobé zdravotní důsledky cukrovky?

- a) srdečně-cévní nemoci, onemocnění ledvin, poškození nervů
- b) dlouhodobě snížená hladina cukru v krvi, která způsobuje neovladatelnou chuť k jídlu
- c) kwashiorkor (podvýživa charakteristická nedostatkem bílkovin v těle)





## Nádorová onemocnění



70. Je možné správnou výživou snížit riziko vzniku zhoubných nádorů?

- a) ne, jsou to čistě dědičná onemocnění
- b) ano, až o 30 %
- c) ano, až o 90 %

71. Které tvrzení je správné?

- a) obezita snižuje riziko vzniku nádorových onemocnění
- b) častá konzumace červeného masa a masných výrobků snižuje riziko vzniku nádorových onemocnění
- c) častá konzumace ovoce a zeleniny snižuje riziko vzniku nádorových onemocnění







## Osteoporóza

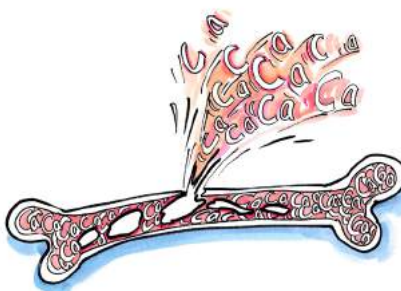


### 72. Co je osteoporóza?

- chronické onemocnění, při kterém dochází k pomalému rozkladu centrální nervové soustavy
- závažné onemocnění, při kterém dochází k uvolňování vápníku z kostí a jejich zvýšené lámavosti
- duševní onemocnění, při kterém pacienti trpí přehnaným strachem z tloušťky, záměrně hladoví a hubnou

### 73. Jak se osteoporóza projevuje?

- postupným úbytkem paměti a dalších mozkových funkcí
- zvýšenou lámavostí kostí
- epileptickými záchvaty, které jsou častější v pokročilých fázích nemoci



### 74. Jak se můžeme chránit před osteoporózou?

- dostatečným přívodem vápníku a vitamínu D ve stravě a pravidelnou fyzickou aktivitou
- omezením fyzické aktivity na minimum a dostatečným příjmem kyseliny listové
- konzumací potravin s nízkým glykemickým indexem (celozrnné obiloviny, zelenina)



## Zubní kaz



75. Jaké faktory se hlavně podílejí na vzniku zubního kazu?

- a) kazotvorné bakterie přítomné v dutině ústní, bílkoviny a tuky potravy
- b) kazotvorné bakterie přítomné v dutině ústní, cukry a škroby potravy
- c) bakterie přítomné ve střevě, cukry a škroby potravy



76. Může žvýkačka nahradit čištění zubů?

- a) ne, žádná
- b) ano, jakákoli
- c) ano, pokud neobsahuje cukr (pouze náhradní sladidla)



## Poruchy příjmu potravy

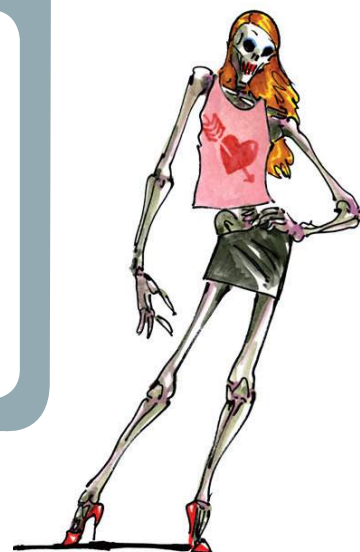


### 77. Co jsou poruchy příjmu potravy?

- střevní onemocnění, kdy tělo nevyrábí dostatek trávicích enzymů, dochází k úbytku hmotnosti a v krajním případě může skončit i smrtí pacienta
- duševní onemocnění, při kterých nemocní mají chorobný strach z tloušťky, omezují výrazně příjem stravy (drží nejrůznější diety), po jídle zvrací apod.
- střevní onemocnění vyvolané parazity (např. tasemnice), kdy nemocní trpí průjmem, hubnou, mají nedostatečnou chuť k jídlu

### 78. Co je mentální anorexie?

- duševní onemocnění, při kterém pacienti trpí přehnaným strachem z tloušťky, záměrně hladoví a hubnou
- duševní onemocnění, při kterém pacienti opakovaně trpí nekontrolovatelnými záchvaty žravosti a následně si vyvolávají zvracení, aby se snědeného jídla zbavili
- chorobná posedlost zdravým stravováním a přehnané vyhýbání se všemu, co se považuje za nezdravé



## 79. Co je mentální bulimie?

- a) duševní onemocnění, při kterém pacienti trpí přehnaným strachem z tloušťky, záměrně hladoví a hubnou
- b) duševní onemocnění, při kterém pacienti opakovaně trpí nekontrolovatelnými záchvaty žravosti a následně si vyvolávají zvracení, aby se snědeného jídla zbavili
- c) chorobná posedlost zdravým stravováním a přehnané vyhýbání se všemu, co se považuje za nezdravé



## 80. Co je bigorexie?

- a) porucha příjmu potravy, při které se bigorektici snaží dosáhnout extrémní štíhlosti
- b) porucha příjmu potravy, při které bigorektici touží po co nejsvalnatějším těle
- c) porucha příjmu potravy, při které se bigorektici nadměrně zabývají zdravou stravou





## NÁKAZY A OTRAVY Z POTRAVY



## Nákazy z potravy

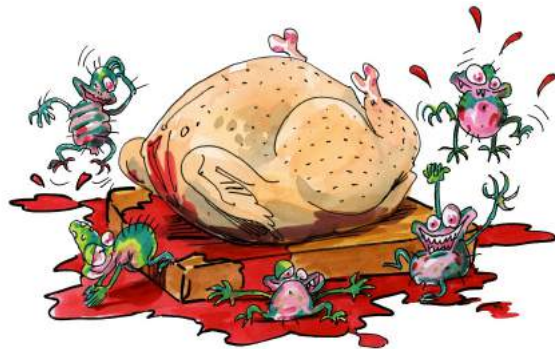
## 81. Co jsou nákazy z potravy?

- onemocnění vyvolaná výhradně bakteriemi, která postihují především zažívací trakt člověka a nejčastěji se projevují průjmem a zvracením
- onemocnění vyvolaná různými mikroorganismy, která postihují především zažívací trakt člověka a nejčastěji se projevují průjmem a zvracením
- chronická onemocnění vyvolaná nedostatečným příjmem energie a bílkovin



## 82. Které potraviny mohou být častěji příčinou nákaz z potravy?

- především syrové či nedostatečně tepelně upravené maso, mléko a vejce
- především syrová zelenina a ovoce
- především tepelně upravené masné výrobky



## 83. Které potraviny mohou být častěji příčinou nákaz z potravy?

- virová žloutenka typu A
- bacilární úplavice
- kampylobakterióza

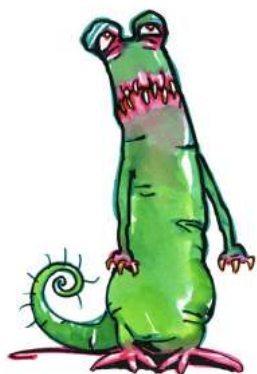
#### 84. Jak se můžeme nakazit salmonelózou?

- a) především z nedostatečně tepelně upraveného ovoce a zeleniny
- b) především z nedostatečně tepelně upraveného drůbežího masa a vajec
- c) především z konzervovaných masných výrobků



#### 85. Jak se můžeme chránit před kamylobakteriózou?

- a) rizikové potraviny před konzumací vždy důkladně zamrazíme
- b) ovoce a zeleninu před konzumací oloupeme
- c) pokrmy vždy důkladně tepelně zpracujeme a nenecháváme jídlo dlouho stát při pokojové teplotě

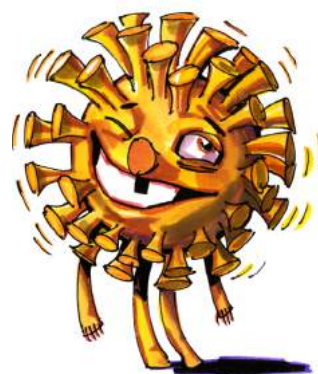


#### 86. Jak se můžeme nakazit toxoplazmózou?

- a) z trusu nakažené kočky nebo ze syrového či nebo nedostatečně tepelně zpracovaného masa
- b) z trusu nakaženého psa nebo ze syrového či nebo nedostatečně tepelně zpracovaného masa
- c) z podomácku konzervovaného masa

### 87. Jak se můžeme chránit před žloutenkou typu A?

- a) rizikové potraviny před konzumací důkladně zamrazíme
- b) všechny potraviny před konzumací necháme ochutnat našeho domácího mazlíčka
- c) včasným očkováním a důkladným ohřevem jídel a nápojů



### 88. Mezi hlavní zásady bezpečnosti potravin patří:

- a) konzumovat pokrmy u jídelního stolu
- b) oddělovat syrové pokrmy od uvařených
- c) ukládat v chladničce syrovou zeleninu odděleně od syrového ovoce

### 89. Nezávadnou vodu je nutné použít:

- a) vždy, a to na přípravu pokrmů, ledu, nápojů apod., nezávisle na tom, zda se dále tepelně zpracovávají, či nikoli
- b) pouze na přípravu pokrmů a nápojů; led je možno připravit i z rizikových zdrojů, protože teploty pod bodem mrazu ničí všechny případné mikroorganismy
- c) pouze na přípravu tepelně nezpracovaných pokrmů/potravin; pokud pokrmy/potraviny tepelně zpracováváme, je možné použití i vodu z rizikového zdroje





## Otravy z potravy



90. Jak se nazývá nejznámější plísňový jed a ve které potravine bývá často přítomen?

- a) aflatoxin, v burských oříškách
- b) tomatin, v rajčatech
- c) solanin, v bramborách



91. Co je botulismus?

- a) látková přeměna, kdy v těle dochází k přeměně látek a energií
- b) otrava způsobená histaminem ze zkaženého rybího masa
- c) otrava způsobená bakteriálním jodem – botulotoxinem

92. Jak se jmenuje bakterie, která způsobuje stafylokokovou enterotoxikózu?

- a) stříbrný stafylokok
- b) zlatý stafylokok
- c) zelený stafylokok



93. Jak se můžeme chránit před stafylokokovou enterotoxikózou?

- a) nepřipravovat jídla, pokud máme zánět v krku či nose, kožní zánět na ruce či zápěstích a již připravené jídlo uchovávat při správné teplotě
- b) nekonzumovat konzervy s vypouklým víčkem a doma vyrobené konzervy před jídlem 10 – 15 minut provařit
- c) včasným očkováním





94. Mezi jedovaté druhy hub patří:

- a) hlíva ústříčná
- b) suchohřib hnědý
- c) pavučinec plyšový



95. Je nutné při podezření na otravu houbami vyvolávat zvracení?

- a) ano, vždy
- b) ne, stačí jídlo zapít velkým množstvím mléka
- c) ano, ale platí to pouze u dětí od 3 do 12 let



96. Jak nám mohou plísně škodit?

- a) kazí chuť potraviny, ale zdraví neohrožují
- b) mění pouze vzhled potraviny, ne jejich obsah
- c) kazí potraviny a jejich jedy mohou poškodit zdraví

97. Co dělat s ovocem napadeným plísní?

- a) bez milosti celý kus vyhodit
- b) plísní napadenou část vykrojit, zbytek můžeme sníst
- c) tu polovinu plodu, která je napadena plísní odkrojit, zbytek lze sníst



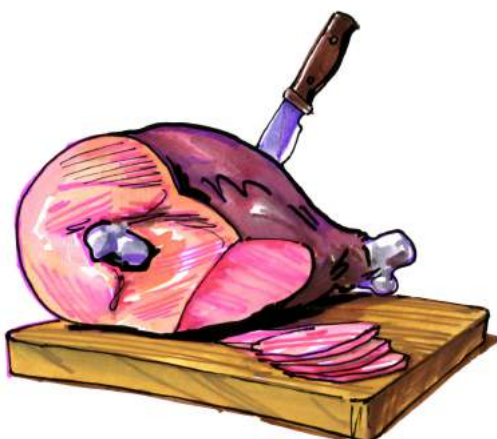
# POTRAVINY ŽIVOČIŠNÉHO PŮVODU



## Maso

98. Proč je maso důležité pro lidský organizmus?

- a) je hlavním zdrojem živých bakterií, které naše tělo potřebuje pro správné trávení
- b) je důležitým zdrojem bílkovin, vitaminů skupiny B, železa
- c) je důležitým zdrojem vody a soli (NaCl)



99. Kterým druhům masa máme dávat přednost?

- a) netučným druhům masa (např. drůbežímu) a rybám
- b) tučným druhům masa
- c) tepelně upraveným masným výrobkům

100. Proč je rybí tuk důležitý pro lidský organizmus?

- a) obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny
- b) obsahuje omega-6 nenasycené mastné kyseliny
- c) obsahuje nasycené mastné kyseliny



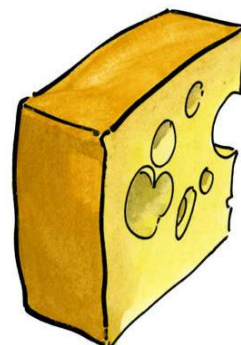


## Mléko a mléčné výrobky



101. Která důležitá minerální látka je bohatě zastoupena v mléce?

- a) jód
- b) vápník
- c) selen



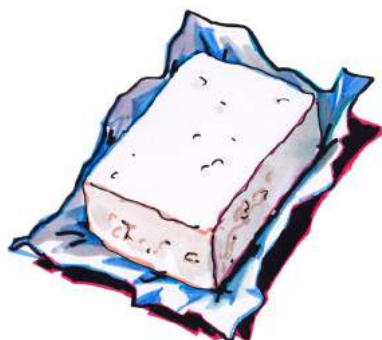
102. Které typy sýrů nejsou vhodné k časté konzumaci?

- a) čerstvé sýry typu cottage
- b) tvrdé sýry
- c) tavené sýry



103. Jaké jsou příznivé účinky kysaných mléčných výrobků?

- a) jsou lehce stravitelné a udržují vhodné složení střevní mikroflóry
- b) jsou vynikajícím zdrojem vitamínu E
- c) obsahují velké množství antioxidantů vzniklých během kysání





## Vejce



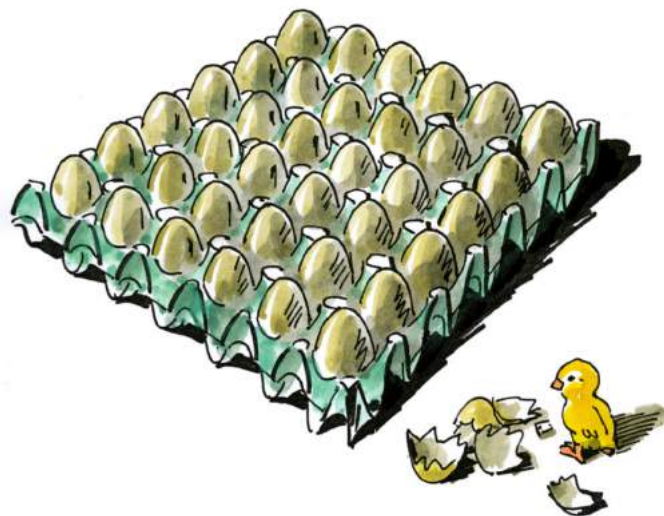
### 104. Proč jsou vejce pro naši stravu důležité?

- a) obsahují hodně vody
- b) obsahují mnoho zdraví prospěšných látek
- c) obsahují bakterie, které prospívají našemu trávicímu traktu



### 105. Je vaječná bílkovina kvalitní?

- a) ano, je to plnohodnotná a lehce stravitelná bílkovina
- b) ne, lidské tělo ji neumí zcela rozložit a strávit
- c) ne, chybí jí některé nepostradatelné aminokyseliny





## POTRAVINY ROSTLINNÉHO PŮVODU



### Obiloviny



106. Mezi obiloviny patří:

- a) jáhly, pšenice, amarant
- b) kukuřice, proso, čočka
- c) kroupy, cukr, rýže



108. Obiloviny bychom měli mít na talíři:

- a) několikrát denně
- b) jednou až dvakrát týdně
- c) jednou za měsíc

107. Obiloviny jsou dobrým zdrojem:

- a) rostlinných tuků
- b) rostlinných bílkovin
- c) vody



109. Některé obiloviny obsahují lepek, které ?

- a) rýže, kukuřice, pohanka, proso
- b) pšenice, žito, ječmen, oves
- c) rýže, pšenice, proso, žito

110. Proč mají více vlákniny výrobky z celozrnné mouky než z bílé?

- a) protože nejvíce vlákniny je skryto v jádře zrna, které se při výrobě bílé mouky odstraňuje
- b) protože nejvíce vlákniny je skryto v povrchových vrstvách zrna, které se při výrobě bílé mouky odstraňují
- c) protože jsou uměle obohacovány vlákninou





## Luštěniny

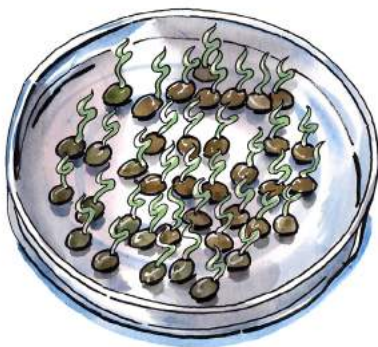


111. Jaký význam mají luštěniny ve výživě člověka?

- a) jsou dobrým zdrojem bílkovin, vlákniny, minerálních látek a vitaminů
- b) mají vysoký obsah tuku a cholesterolu
- c) obsahují velké množství vitamínu D a vápníku

112. Jaké jsou nevýhody konzumace luštěnin?

- a) zvyšují chuť k jídlu
- b) způsobují plynatost, nadýmání apod.
- c) obsahují mnoho cholesterolu





## Ovoce a zelenina, ořechy



113. Ovoce a zelenina jsou důležitým zdrojem:

- a) vody, vitamínů, minerálních a jiných ochranných látek
- b) plnohodnotných bílkovin
- c) nenasycených tuků

114. Kolik ovoce bychom měli denně sníst?

- a) 0 – 1 porce
- b) 1 – 2 porce
- c) 2 – 4 porce



115. V kterou roční dobu bychom měli jíst ovoce a zeleninu především?

- a) hlavně v zimě, abychom měli dostatek vitamínů
- b) především v létě, abychom se předzásobili vitaminy na zimu
- c) rovnoměrně během celého roku



116. Které zelenině a ovoci dáváme přednost?

- a) exotické, dovezené z jižních zemí
- b) ovoci a zelenině pěstované u nás
- c) neupřednostňujeme žádné druhy



117. Ořechy obsahují velké množství tuku, a přesto je řadíme mezi zdravé potraviny, proč?

- a) jejich tuk je složen hlavně z nasycených mastných kyselin, jejichž příjem je pro náš jídelníček žádoucí
- b) jejich tuk je složen hlavně z trans-nenasycených mastných kyselin, jejichž příjem je pro náš jídelníček žádoucí
- c) jejich tuk je složen hlavně z nenasycených mastných kyselin, jejichž příjem je pro náš jídelníček žádoucí



118. Jaké množství ořechů je doporučeno denně sníst, aby se snížilo riziko srdečně-cévních onemocnění?

- a) přibližně 1 polévkovou lžící denně
- b) přibližně jednu hrst denně
- c) přibližně půl kila denně



119. Jaký je nejšetrnější způsob tepelné úpravy brambor?

- a) dušení
- b) vaření v páře
- c) vaření ve vodě

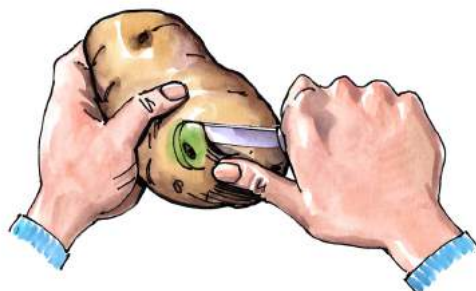


120. Co je solanin?

- a) tzv. bramborový jed, který si rostlina vytváří jako ochranu proti škůdcům
- b) tzv. bramborový vitamin, který si rostlina vytváří jako ochranu semen
- c) barvivo, které si rostlina zabudovává do bramborových hlíz

121. Kde se vyskytuje nejvyšší koncentrace solaninu?

- a) v listech rostliny a ve stonku
- b) v klíčcích, ve slupce a kolem oček
- c) v bramborové dužině







## Rostlinné oleje



122. Které části rostlin jsou bohaté na oleje?

- a) vlisty a květy
- b) kořenové hlízy a bulvy
- c) plody a semena

123. Čím jsou nám rostlinné oleje prospěšné?

- a) obsahují nenasycené mastné kyseliny, které jsou zdraví prospěšné
- b) obsahují málo energie a velké množství vitamínů rozpustných ve vodě
- c) obsahují esenciální aminokyseliny, které si naše tělo nedokáže samo vyrobit

124. Které druhy rostlinných olejů jsou pro nás nejvhodnější?

- a) olivový a řepkový
- b) kokosový a palmový
- c) slunečnicový a palmojádrový



125. Jak se vyrábí panenský olej (virgin)?

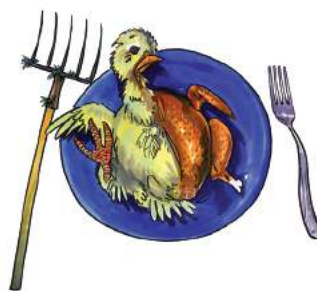
- a) rafinací z drti zbylé po lisování plodiny za studena
- b) lisováním plodiny za studena, bez chemické či tepelné úpravy
- c) lisováním plodiny působením vysokých tlaků za tepla



# ZAJIŠTĚNÍ BEZPEČNOSTI POTRAVIN

126. Co je systém RASFF?

- a) systém rychlého varování pro potraviny a krmiva
- b) každoroční sjezd potravinářských a zemědělských odborníků
- c) časopis pro zemědělce, který se zabývá problematikou bezpečnosti potravin

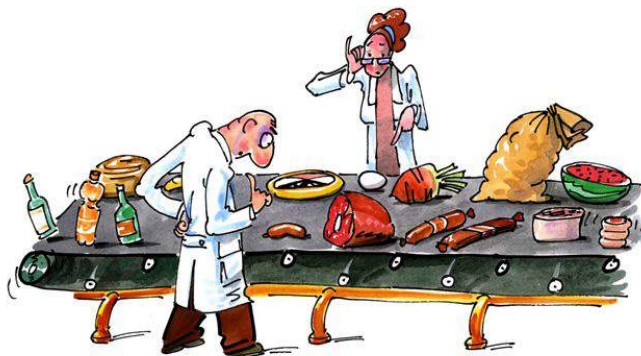


127. Která instituce koordinuje zajištění bezpečnosti potravin v ČR?

- a) Státní zemědělská a potravinářská inspekce
- b) Ministerstvo zemědělství ČR - Úřad pro potraviny
- c) Česká obchodní inspekce

128. Který úřad kontroluje krmiva, osiva či skladbu pěstovaných rostlin?

- a) Státní zemědělská a potravinářská inspekce
- b) Ústřední kontrolní a zkušební ústav zemědělský



*Správne odpovedi:*

1 b	2 b	3 a	4 b	5 a	6 c	7 a	8 a
9 b	10 c	11 b	12 c	13 c	14 a	15 a	16 b
17 a	18 a	19 b	20 a	21 a	22 c	23 c	24 a
25 c	26 b	27 b	28 a	29 b	30 b	31 a	32 a
33 b	34 a	35 a	36 c	37 a	38 c	39 a	40 a
41 b	42 b	43 a	44 c	45 c	46 c	47 a	48 b
49 b	50 b	51 a	52 a	53 b	54 a	55 b	56 b
57 a	58 b	59 a	60 b	61 c	62 c	63 c	64 b
65 b	66 a	67 c	68 c	69 a	70 b	71 c	72 b
73 b	74 a	75 b	76 a	77 b	78 a	79 b	80 b
81 b	82 a	83 c	84 b	85 c	86 a	87 c	88 b
89 a	90 a	91 c	92 b	93 a	94 c	95 a	96 c
97 a	98 b	99 a	100 a	101 b	102 c	103 a	104 b
105 a	106 a	107 b	108 a	109 b	110 b	111 a	112 b
113 a	114 c	115 c	116 b	117 c	118 b	119 b	120 a
121 b	122 c	123 a	124 a	125 b	126 a	127 b	128 b

**Vydalo:**  
**Ministerstvo zemědělství**  
**Odbor bezpečnosti potravin**



MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ



INFORMAČNÍ CENTRUM  
BEZPEČNOSTI POTRAVIN

Těšnov 65/17, 110 00 Praha 1–Nové Město

[www.eagri.cz](http://www.eagri.cz), [www.bezpecnostpotravin.cz](http://www.bezpecnostpotravin.cz),  
[www.viscojis.cz](http://www.viscojis.cz), [www.viscojis.cz/teens](http://www.viscojis.cz/teens)

**Autor ilustrací:**  
GRIFART spol. s r.o.

ISBN: 978-80-7434-273-8

© 2016