Тест 6 | **Група Б** | **Име и презиме ученика**_____ **Разред** _____

1. 1. Шта је брза храна? (Заокружи тачан одговор.) ②

а) Укусна храна која није богата мастима и шећерима

б) Енергетски богата храна са мало витамина, минерала и беланчевина

в) Укусна храна која не садржи адитиве

2. Ако наведена активност позитивно утиче на здравље младих у пубертету на линију напиши П, а уколико је њен утицај негативан напиши слово Н. ③

_____ Редовно конзумирање енергетских пића

_____ Разноврсна и умерена исхрана

_____ Одржавање личне хигијене

_____ Пушење

_____ Редовна физичка активност

_____ Довољно сна

3. Ако је реченица тачна заокружи слово Т, а ако је нетачна заокружи слово Н. ③

а)	За здраву исхрану је веома важан одабир намирница.	**Т**	**Н**
б)	Не постоји ни једна намирница која би сама могла да задовољи све потребе организма.	**Т**	**Н**
в)	Пирамида исхране показује које намирнице треба да једемо у већим или мањим количинама.	**Т**	**Н**
г)	Свака намирница садржи само једну хранљиву супстанцу.	**Т**	**Н**
д)	У хранљиве супстанце спадају шећери и беланчевине.	**Т**	**Н**
ђ)	Треба увек пити две литре воде дневно.	**Т**	**Н**

4. Заокружи слово испред слике на којој је приказано правилно седење у школи, а затим одговори на постављено питање.

②

а)

б)

в)

г)

д)

ђ)

е)

Шта се дешава са нашим телом услед неправилног седења?

_____

5. Ако је тврдња тачна заокружи слово Т, а ако је нетачна заокружи слово Н. ②

а)	Организам наркомана тешко функционише без дроге.	**Т**	**Н**
б)	Најмањи део исхране треба да чине производи као што су житарице.	**Т**	**Н**
в)	Количина хране коју човек треба да унесе током дана зависи само од његових година.	**Т**	**Н**
г)	За лечење болести зависности јако је важна подршка породице и пријатеља.	**Т**	**Н**

6. Појмове наведене у колони лево повежи са њиховим значењем тако што ћеш на линије уписати одговарајуће слово. (6)

1. _____ хранљиве супстанце
2. _____ енергетска вредност
3. _____ здрава исхрана
4. _____ поремећај у исхрани
5. _____ жеђ
6. _____ резервне материје

а) Осећај недостатка воде у организму

б) Редован унос разноврсних намирница у количини која је организму потребна

в) Настаје када се хранимо нездравим намирницама или се не бавимо физичким активностима у довољној мери

г) Стварају се када организам добијену енергију не потроши одмах већ је претвара у материје које може касније да искористи

д) Количина енергије коју тело извуче из одређене намирнице у процесу варења

ђ) Шећери, беланчевине, масти и друге супстанце које живо биће користи за свој развој

е) Хранљиве материје које најчешће производе биљке

7. Наведена штетна дејства пушења разврстај у табелу у зависности од тога која отровна материја из дувана их изазива. (4)

успорен рад срца вртоглавица зависност смањен крвни притисак рак плућа главобоља смањен капацитет плућа задиханост

Никотин	Катран	Угљен – моноксид

8. Заокружи две супстанце које су главни узрочници негативног дејства свих енергетских пића? (2)

теин никотин кафа шећер со кофеин

9. Наведене појаве разврстај у табелу у зависности од тога да ли се односе на гојазност, анорексију или булимију. Води рачуна, неке појаве се могу односити на више поремећаја исхране. (3)

прејedање смањена телесна маса гладовање повећана телесна маса повраћање.

Гојазност	Анорексија	Булимија

10. Која од наведених појава се односи и на последице коришћења енергетских пића и на последице конзумирања дувана и алкохола. Пронађи је и заокружи. (3)

а) убрзан рад срца

б) жути нокти и прсти

в) несаница

г) насилно понашање

д) поремећај равнотеже

ђ) зависност

е) оштећење јетре

ж) ослабљена чула укуса и мириса