**Име и презиме ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Разред \_\_\_\_\_**

**Група А**

**Тест 6**

②

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

а) Укусна храна која није богата мастима и шећерима

б) Укусна храна која не садржи адитиве

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

③

**2.** **Ако наведена активност** **позитивно утиче на здравље младих у пубертету на линију напиши П,**

**а уколико је њен утицај негативан напиши слово Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Редовна физичка активност |  | Довољно сна |
|  | Конзумирање алкохола |  | Пушење |
|  | Одржавање личне хигијене |  | Умерена и разноврсна исхрана |

③

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

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

②

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

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

**6.** **Појмове наведене у колони лево повежи са њиховим значењем тако што ћеш на линије**

⑥

**уписати одговарајуће слово**.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  | жеђ | а) | Стварају се када организам добијену енергију не потроши одмах већ је претвара у материје које може касније да искористи |
| 2. |  | хранљиве супстанце | б) | Редован унос разноврсних намирница у количини која је организму потребна |
| 3. |  | здрава исхрана | в) | Осећај недостатка воде у организму |
| 4. |  | поремећај у исхрани | г) | Шећери, беланчевине, масти и друге супстанце које живо биће користи за свој развој |
| 5. |  | енергетска вредност | д) | Хранљиве материје које најчешће производе биљке |
| 6. |  | резервне материје | ђ) | Количина енергије коју тело извуче из одређене намирнице у процесу варења |
|  |  |  | е) | Настаје када се хранимо нездравим намирницама или се не бавимо физичким активностима у довољној мери |

**7. Наведена штетна дејства пушења разврстај у табелу у зависности од тога која отровна материја из**

④

**дувана их изазива.**

успорен рад срца вртоглавица зависност рак плућа

смањен крвни притисак главобоља смањен капацитет плућа задиханост.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Угљен – моноксид** | **Катран** | **Никотин** |
|  |  |  |

②

**8**. **Заокружи две супстанце које су главни узрочници негативног дејства свих енергетских пића?**

никотин кофеин теин шећер со кафа

③

**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.**

преједање смањена телесна маса гладовање повећана телесна маса повраћање**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Булимија** | **Анорексија** | **Гојазност** |
|  |  |  |

③

**10. Која од наведених појава се односи и на последице коришћења енергетских пића и на**

**последице конзумирања дувана и алкохола. Пронађи је и заокружи.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| а) | убрзан рад срца |  | д) | поремећај равнотеже |
| б) | жути нокти и прсти |  | ђ) | оштећење јетре |
| в) | несаница |  | е) | зависност |
| г) | насилно понашање |  | ж) | ослабљена чула укуса и мириса |