

QUIZ 1 - CZY ZNASZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ?

Zaznacz prawidłową odpowiedź.

Który z produktów ma najwięcej żelaza:

- a. mięso indyka
- b. szpinak
- c. pestki dyni

2. Żelazo hemowe zawierają:

- a. wyłącznie produkty mięsne
- b. rośliny zielone
- c. rośliny strączkowe

3. Żelazo hemowe:

- a. przyswaja się lepiej
- b. przyswaja się gorzej
- c. przyswaja się tak samo jak niehemowe

4. Organizm wytwarza witaminę B12

- a. w jelicie grubym
- b. w jelicie cienkim
- c. w wątrobie

5. Ilość kwasu foliowego z pożywienia

- a. jest wystarczająca
- b. nie jest wystarczająca
- c. nie wchłania się

6. Liczba czerwonych krwinek nie zależy od:

- a. ilości spożywanego białka
- b. przyjmowania witaminy B12
- c. spożywania żelaza



QUIZ 1 - CZY ZNASZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ?

Poprawne odpowiedzi

Który z produktów ma najwięcej żelaza:

- a. mięso indyka
- b. szpinak**
- c. pestki dyni

2. Żelazo hemowe zawierają:

- a. wyłącznie produkty mięsne**
- b. rośliny zielone
- c. rośliny strączkowe

3. Żelazo hemowe:

- a. przyswaja się lepiej**
- b. przyswaja się gorzej
- c. przyswaja się tak samo jak niehemowe

4. Organizm wytwarza witaminę B12

- a. w jelicie grubym**
- b. w jelicie cienkim
- c. w wątrobie

5. Ilość kwasu foliowego z pożywienia

- a. jest wystarczająca
- b. nie jest wystarczająca**
- c. nie wchłania się

6. Liczba czerwonych krwinek nie zależy od:

- a. ilości spożywanego białka**
- b. przyjmowania witaminy B12
- c. spożywania żelaza



QUIZ 2 - CZY ZNASZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ?

Zaznacz prawidłową odpowiedź.

1. Organizm przyswoi najwięcej żelaza z:

- a. mięso indyka
- b. szpinak
- c. pestki dyni

2. Żelazo niehemowe zawierają:

- a. produkty mięsne
- b. produkty roślinne
- c. jajka

3. Żelazo niehemowe:

- a. przyswaja się lepiej
- b. przyswaja się gorzej
- c. przyswaja się tak samo jak hemowe

4. Organizm nie wytwarza witaminy B12

- a. w jelicie grubym
- b. w jamie ustnej
- c. w tarczycy

5. Łacińska nazwa kwasu foliowego oznacza:

- a. żółć
- b. liść
- c. torebkę

6. Czerwone krwinki powstają w:

- a. szpiku kostnym
- b. w przysadce mózgowej
- c. w wątrobie

QUIZ 2 - CZY ZNASZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ?

Poprawne odpowiedzi

1. Organizm przyswoi najwięcej żelaza z:

- a. **mięso indyka**
- b. szpinak
- c. pestki dyni

2. Żelazo niehemowe zawierają:

- a. produkty mięsne
- b. **produkty roślinne**
- c. jajka

3. Żelazo niehemowe:

- a. przyswaja się lepiej
- b. **przyswaja się gorzej**
- c. przyswaja się tak samo jak hemowe

4. Organizm nie wytwarza witaminy B12

- a. w jelicie grubym
- b. w jamie ustnej
- c. **w tarczycy**

5. Łacińska nazwa kwasu foliowego oznacza:

- a. żółć
- b. **liść**
- c. torebkę

6. Czerwone krwinki powstają w:

- a. **szpiku kostnym**
- b. w przysadce mózgowej
- c. w wątrobie



QUIZ 3 - CZY ZNASZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ?

Zaznacz prawidłową odpowiedź.

1. Hemoglobina nie transportuje:

- a. aminokwasów
- b. tlenu
- c. dwutlenku węgla

2. Kwas foliowy to witamina:

- a. B9
- b. B6
- c. B7

3. Poziom żelaza bada się:

- a. z moczu
- b. we krwi na czczo
- c. we krwi po posiłku

4. Weganie:

- a. nie mogą oddawać krwi
- b. mogą oddawać krew
- c. mogą oddawać krew tylko latem

5. Który z produktów ma najmniej żelaza?

- a. ziemniaki
- b. pszenica
- c. mleko

6. Witamina C to inaczej:

- a. kwas askorbinowy
- b. kwas acetylosalicylowy
- c. kwas alfaliponowy

QUIZ 3 - CZY ZNASZ DOBRĄ ODPOWIEDŹ?

Poprawne odpowiedzi

1. Hemoglobina nie transportuje:

- a. **aminokwasów**
- b. tlenu
- c. dwutlenku węgla

2. Kwas foliowy to witamina:

- a. **B9**
- b. B6
- c. B7

3. Poziom żelaza bada się:

- a. z moczu
- b. **we krwi na czczo**
- c. we krwi po posiłku

4. Weganie:

- a. nie mogą oddawać krwi
- b. **mogą oddawać krew**
- c. mogą oddawać krew tylko latem

5. Który z produktów ma najmniej żelaza?

- a. ziemniaki
- b. pszenica
- c. **mleko**

6. Witamina C to inaczej:

- a. **kwask askorbinowy**
- b. kwas acetylosalicylowy
- c. kwas alfaliponowy



QUIZ 4 - PRAWDA/FAŁSZ

Zaznacz prawidłową odpowiedź.

1. 1 żółta papryka ma tyle witaminy C co 16 cytryn TAK/NIE
2. Witamina C rozpuszcza się w tłuszczach TAK/NIE
3. Żelazo stymuluje odporność organizmu TAK/NIE
4. Rodzynki są dobrym źródłem żelaza TAK/NIE
5. Żelazo nie lubi rabarbaru TAK/NIE
6. Płatki owsiane utrudniają wchłanianie żelaza TAK/NIE
7. Jedna acerola ma więcej witaminy C niż kg pomarańczy TAK/NIE
8. Witaminę B12 można uzupełnić jedząc same warzywa TAK/NIE
9. Kwas foliowy jest potrzebny tylko kobietom w ciąży TAK/NIE
10. Kawę powinno się pić tylko między posiłkami a herbatę do posiłku TAK/NIE



QUIZ 4 - PRAWDA/FAŁSZ

Poprawne odpowiedzi

1. 1 żółta papryka ma tyle witaminy C co 16 cytryn **TAK/NIE**
2. Witamina C rozpuszcza się w tłuszczach **TAK/NIE**
3. Żelazo stymuluje odporność organizmu **TAK/NIE**
4. Rodzynki są dobrym źródłem żelaza **TAK/NIE**
5. Żelazo nie lubi rabarbaru **TAK/NIE**
6. Płatki owsiane utrudniają wchłanianie żelaza **TAK/NIE**
7. Jedna acerola ma więcej witaminy C niż kg pomarańczy **TAK/NIE**
8. Witaminę B12 można uzupełnić jedząc same warzywa **TAK/NIE**
9. Kwas foliowy jest potrzebny tylko kobietom w ciąży **TAK/NIE**
10. Kawę powinno się pić tylko między posiłkami a herbatę do posiłku **TAK/NIE**



QUIZ 5 - PRAWDA/FAŁSZ

Zaznacz prawidłową odpowiedź.

1. Organizm korzysta z rezerw żelaza w szpiku kostnym TAK/NIE
2. Największe rezerwy żelaza gromadzone są w wątrobie TAK/NIE
3. Sińce pod oczami mogą być objawem niedoboru FE TAK/NIE
4. Do tworzenia czerwonych krwinek niezbędna jest witamina A TAK/NIE
5. Pokrzywa nie jest źródłem witaminy C TAK/NIE
6. Brukselka nie zawiera kwasu foliowego TAK/NIE
7. Kalafior jest źródłem łatwo przyswajalnego kwasu foliowego TAK/NIE
8. Banany i awokado są za tłuste, dlatego nie zawierają kwasu foliowego TAK/NIE
9. Przed oddaniem krwi należy zjeść śniadanie TAK/NIE
10. Dzień przed donacją trzeba ograniczyć cukier TAK/NIE



QUIZ 5 - PRAWDA/FAŁSZ

Poprawne odpowiedzi

1. Organizm korzysta z rezerw żelaza w szpiku kostnym **TAK/NIE**
2. Największe rezerwy żelaza gromadzone są w wątrobie **TAK/NIE**
3. Sińce pod oczami mogą być objawem niedoboru FE **TAK/NIE**
4. Do tworzenia czerwonych krwinek niezbędna jest witamina A **TAK/NIE**
5. Pokrzywa nie jest źródłem witaminy C **TAK/NIE**
6. Brukselka nie zawiera kwasu foliowego **TAK/NIE**
7. Kalafior jest źródłem łatwo przyswajalnego kwasu foliowego **TAK/NIE**
8. Banany i awokado są za tłuste, dlatego nie zawierają kwasu foliowego **TAK/NIE**
9. Przed oddaniem krwi należy zjeść śniadanie **TAK/NIE**
10. Dzień przed donacją trzeba ograniczyć cukier **TAK/NIE**

