

# Sapere

soutěž o výživě, ochraně ŽP, životním stylu

ZAHÁJENO ŠKOLNÍ KOLO test na netu do 13.11.

více na [www.saperesoutez.cz](http://www.saperesoutez.cz)

klíč pro přihlášení : add383143833

nižší gymnázium : II.kategorie

vyšší gymnázium : III.kategorie

**semináře Sbio,Sbč,Exbio – povinná účast**, ostatní dle domluvy s vyuč.biologie

Pravidla:

Test sestává z 9 otázek pro I. kategorii, 11 otázek pro II.kategorii a 13 otázek pro kategorií III.U každé otázky jsou předdefinovány čtyři možné odpovědi, z nichž právě jedna je správná. Správné odpovědi se označují.Test se ukončuje stiskem tlačítka „odeslat výsledky“. U testu je hodnocena jednak **správnost odpovědí** a jednak **čas**, za který je test ukončen. Je tedy žádoucí vyplňovat test **co nejrychleji**. Nevyplněné otázky jsou vyhodnocovány jako chybné.V ISS je zanesen větší počet otázek, které jsou náhodně vybírány. Současně se u jednotlivých otázek náhodně generuje pořadí odpovědí (u stejné otázky je pokaždé správná odpověď na jiném místě). Není tedy účelné úmyslně test opakovat.Maximální povolená doba na zpracování testu je 30 minut.

Tři nejlepší ze školy postupují do dalších kol.

Více informací u L.Smyčkové

Tematické okruhy soutěžních otázek, na stránkách cvičný minitestík

PRO VŠECHNY KATEGORIE

## 1. ZÁKLADNÍ ŽIVINY A DALŠÍ SLOŽKY VE STRAVĚ

Bílkoviny, tuky, sacharidy, cholesterol (dobrý, špatný), vláknina, vitaminy a minerální látky atd.

## 2. OBALY POTRAVIN, TECHNOLOGIE ZPRACOVÁVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ.

### NETRADIČNÍ POTRAVINY A BIOPOTRAVINY

Údaje na obalech, „light“ a „dia“ verze, vaření, pečení, dušení, smažení, mikrovlnka, změna biologické hodnoty potravin během vaření, mrazák, spíž, chladnička, potravinářská barviva, aditiva atd.

## 3. VÝŽIVA A NEMOCI, VÝŽIVOVÁ HODNOTA POTRAVIN, ŽIVINY A PREVENCE NEMOCÍ

Normální váha, BMI, nadváha, obezita, podváha, poruchy příjmu potravy (mentální anorexie, bulimie), diety, cukrovka, potravinová rizika – alergie, potravinové intolerance, přesolené potraviny. Dále orgány (žaludek, slepé střevo, tlusté střevo, žlučník, jícen, hltan, cévy) atd.

## 4. VÝŽIVA A ZDRAVÍ, VHODNÉ SLOŽENÍ JÍDEL

Vegetariánská strava, veganství, makrobiotická strava, biopotraviny (co to je, jak se pěstují, chov zvířat), pitný režim (káva - kofein, čaj-tejn, mléko, slazené limonády, voda) atd.

## 5. POHYB, ENERGIE A ENERGETICKÁ HODNOTA POTRAVIN

Kolik energie spotřebují různou fyzickou aktivitou/sportem, přirozený pohyb, bazální metabolismus, Kcal, KJ, energetická hodnota potravin, udržení energie po celý den, relaxace, dostatek spánku, zdravý životní styl, atd.