

ТЕСТ ПИТАЊА ИЗ ИСХРАНЕ У ЗДРАВЉУ И БОЛЕСТИ

Аутори: Проф. др Власта Дамјанов
Доц др Нела Ђоновић

ТЕСТ ПИТАЊА ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

Аутор: проф. др Власта Дамјанов

1. Физичка култура је део хигијене који проучава међузависност *(заокружи један од понуђених одговора)*
 - а) човека, средине и физичке активности
 - б) средине и физичке активности
 - в) средине и човека

2. Физичка активност је средство *(заокружи један од понуђених одговора)*
 - а) развоја и одржавања физичке способности појединца
 - б) активног прилагођавања човека на услове живота и рада при сталном мењању околине
 - в) развоја и одржавања физичке способности целокупне заједнице

3. Физичка активност има позитивне особине када се спроводи постепено повећање снаге подражаја у складу са *(заокружи један од понуђених одговора)*
 - а) узрастом и полом
 - б) узрастом, полом и другим индивидуалним карактеристикама појединца
 - в) индивидуалним карактеристикама појединца

4. Глобална процена за преваленцију физичке неактивности међу одраслима становништвом је *(заокружи један од понуђених одговора)*
 - а) 15%
 - б) 17%
 - в) 20%

5. Извесна или недовољну физичку активност је *(заокружи један од понуђених одговора)*
 - а) <2,5 сата недељно умерене физичке активности

- б) 2,5 сата недељно умерене физичке активности
- ц) >2,5 сата недељно умерене физичке активности

6. Глобална процена за извесну или недовољну физичку активност за све регионе је

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 31%
- б) 41%
- ц) 51%

7. Удео седећег начина живота одраслог становништва креће се

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 50-70%
- б) 60-70%
- ц) 60-85%.

8. Жене су у односу на мушкараца у свим узрастима

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) мање физички активне
- б) више физички активне
- ц) исто физички активне

9. Особе са ниским приходима и ниским степеном образовања су

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) мање физички активне
- б) више физички активне
- ц) исто физички активне

10. Око 75. године живота мушкараца није физички активна

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 1/2
- б) 1/3
- ц) 1/4

11. Око 75. године живота жена није физички активна

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 1/2
- б) 1/3
- ц) 1/4

12. Физичка неактивност је у групи главних фактора ризика по здравље људи

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) да
- б) не
- ц) понекада

13. Редовна физичка активност редукује ризик за развој хроничних болести без обзира на пол и узраст и то

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) ГИС
- б) ЦНС
- ц) КВС

14. Да ли физичка активност унапређује ментално здравље?

(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

15. Да ли физичка активност унапређује моторну контролу?

(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

16. Да ли физичка активност унапређује когнитивне функције?

(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

17. Да ли физичка активност унапређује здравље мишића, костију и зглобова?

(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

18. Да ли физичка активност унапређује одржава функционалну независност старих особа?

(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

19. Да ли физичка активност унапређује квалитет живота људи у свим узрастима?

(заокружи један од понуђених одговора)

да
не
понекада

**20. Физичка активност смањује ризик за развој болести срца за
(заокружи један од понуђених одговора)**

40%
50%
60%

**21. Сматра се да физичка активност може да спречи настанак
(заокружи један од понуђених одговора)**

a) 1/2 карцинома
b) 1/3 карцинома
c) 1/4 карцинома

**22. Физичка активност смањује ризик за развој канцера колона за
(заокружи један од понуђених одговора)**

40%
50%.
60%

**23. Физичка активност смањује ризик за развој типа 2 дијабетеса за
(заокружи један од понуђених одговора)**

40%
50%.
60%

**24. Физичка активност смањује ризик од настанка прелома кука код жена за
(заокружи један од понуђених одговора)**

40%
50%
60%

**25. Физичка активност снижава ризик од настанка гојазности за
(заокружи један од понуђених одговора)**

a) 40%
b) 50%
c) 60%

**26. Како физичка активност утиче на показатеље метаболизма и на гликорегулацију?
(заокружи један од понуђених одговора)**

- a) делећи исти метаболички пут са угљеним хидратима
- b) делећи исти метаболички пут са исхраном
- c) делећи исти метаболички пут са мастима

27. Да ли физичка активност смањује укупни ниво холестерола?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

28. Да ли физичка активност увећава ниво ХДЛ холестерола?
(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

29. Да ли физичка активност смањује ниво триглицерида?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

30. Да ли физичка активност побољшава инсулинску сензитивност, па тако и контролу гликемије
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

31. Да ли физичка активност увећава искоришћавање глукозе?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

32. Да ли физичка активност смањује продукцију глукозе од стране јетре?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

33. Да ли физичка активност смањује ниво циркулишућег инсулина током вежбања?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

34. Да ли физичка активност смањује ризик од неосетног губитка телесне масе, односно остеопорозе?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

35. Да ли физичка активност повишава крвни притисак?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

36. Да ли физичка активност снижава ризик од поремећаја коагулације?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

37. Да ли физичка активност побољшава интермитентне клаудикације?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

38. Да ли физичка активност смањује ризик од исхемијске болести срца?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

39. Да ли физичка активност унапређује кардиоваскуларно здравље?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

40. Да ли физичка активност смањује број лоших дана?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

41. Да ли физичка активност повећава осећај умора у току дневних активности?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

42. Да ли физичка активност побољшава расположење и самопоштовање?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

43. Да ли физичка активност побољшава квалитет сна?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

44. Да ли физичка активност повећава стрес?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

45. Да ли физичка активност охрабрује социјалну интеракцију?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

46. Да ли физичка активност унапређује квалитет живота?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

47. Физичка активност помаже младим особама да изграде и очувају здраве кости, мишиће и зглобове

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

48. Физичка активност помаже младим особама да контролишу телесну тежину?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

49. Физичка активност помаже младим особама да развију срца и плућа?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

50. Физичка активност помаже младим особама у расту, развоју и координацији покрета?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

51. Физичка активност помаже младим особама у менталном развоју?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

52. Физичка активност помаже младим особама у контроли расположења?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

53. Физичка активност помаже младим особама у превенцији депресије и анксиозности?

(заокружи један од понуђених одговора)

да
не
понекада

54. Физичка активност помаже младим особама да мање користе дуван?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

55. Физичка активност помаже младим особама да лакше прихвате позитивне навике у вези правилне исхране?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

56. Физичка активност омета младе особе да постигну већи успех у учењу?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

57. Физичка активност помаже младим особама да се промовишу позитивне солијалне интеграције (колективни спортови) ?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

58. Физичка активност отежава младим особама развој социјалних вештина?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

59. Физичка активност помаже младим особама да стекну самопоуздање, поверење?

(заокружи један од понуђених одговора)

- да
- не
- понекада

60. Физичка активност помаже младим особама да се боље супротставе ризицима које доноси данас распрострањен начин живота ?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

61. Физичка активност помаже младим особама да усвојен здрав начин живота задрже током каснијих година живота?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

62. Процењује се да данас младих људи има задовољавајући ниво физичке активности

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) $>1/3$
- b) $1/3$
- c) $<1/3$

63. Просечне енергетске потребе су највеће у

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) спортским играма
- b) спортовима еластичности
- c) спортовима издржљивости

64. Просечне енергетске потребе спортиста крећу се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 4500-6500 Кцал
- b) 4000-6000 Кцал
- c) 4200-6100 Кцал

65. Учешће угљених хидрата у укупној енергетској потрошњи код спортиста крећу се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 50-62%
- b) 52-60%
- c) 55-65%

66. Учешће масти у укупној енергетској потрошњи код спортиста крећу се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 20-35%
- b) 25-30%
- c) 30-40%

67. Учешће беланчевина у укупној енергетској потрошњи код спортиста креће се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 15-18%
- b) 18-20%
- c) 18-25%

68. Да ли храна коју конзумирају спортисти мора да буде лако сварљива, да није оптерећена великом количином целулозе?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

69. Да ли храна коју конзумирају спортисти мора да буде врло калорична, са мало баластних састојака како не би оптерећивала својом запремином?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

70. Да ли количину хране коју треба да унесе спортиста зависи од интензитета тренинга?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

71. Када главну количину калорија треба да унесе спортиста

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) пре најинтензивнијег тренинга
- b) после најинтензивнијег тренинга
- c) не зависи од интензитета тренинга

72. Да ли спортистима треба у току дана давати мале ужине

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

73. Колико Кцал треба да садрже мале ужине

(заокружи један од понуђених одговора)

- <500 кцал,
- 500 Кцал
- <500

74. Од којих хранљивих материја треба да су сачињене лаке ужине за спортисте?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) аминокиселина
- b) лако сварљивих угљених хидрата
- c) незасићених масних киселина

75. Чему треба да је прилагођена храна спортиста

(заокружи два од понуђених одговора)

- a) жељама
- b) индивидуалним потребама
- c) научно доказаним потребама
- d) навикама
- e) сезонсим варијацијама

76. Да ли исхрана спортиста мора да обезбеди одржавање телесне масе која је у складу са оптималном радном способношћу?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

77. Систематска и организована физичка активност треба да започне

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) одмах по рођењу
- b) по поласку у јаслице
- c) по поласку у основну школу

78. Систематска и организована физичка активност треба да да траје

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) у школском и студентском периоду
- b) у радном периоду
- c) целог живота

79. Физичка активност мора да је прилагођена

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) узрасту
- b) полу
- c) узрасту и индивидуалним могућностима

80. Вежбање подразумева оне процесе у организму који доводе до повећања

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) радне или спортске способности у свим делатностима
- b) радне или спортске способности у једној одређеној делатности

- c) радне или спортске способности у више делатности

81. Вежбање је део тренинга

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

82. Тренирање представља скуп процеса у организму који настају као резултат поновног обављања

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) покрета
- b) тренинга
- c) вежби

83. Замор је читав низ мање или више повезаних процеса који у организму могу настати под утицајем веома

(заокружи три од понуђених одговора)

- a) пренапорног рада
- b) недовољног сна
- c) некомфорних услова
- d) неправилне исхране
- e) одсуства воље и интереса за рад или тренирање

84. Да ли је умор субјективни садржај којим се манифестује замор?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

85. Да ли су замор и умор нормална и корисна последица свакодневних активности?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

86. Премор је стање замора и умора које након одмора исчезава

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

87. Први симптом премора је осећаја умора након спавања

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да

- b) не
- c) понекада

88. Претренираност је стање које настаје када је тренирање
(заокружи три од понуђених одговора)

- a) траје дуже
- b) није прилагођено узрасту
- c) има неповољним темпом
- d) није прилагођено полу
- e) обавља се у неповољним микроклиматским условима

89. Први симптом дехидрације спортисте је појава осећаја
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) грчева
- b) жеђи
- c) глади

90. Прехидрација подразумева узимање воде
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) пре тренинга
- b) после тренинга
- c) у току тренинга

91. Тренажна хидрација подразумева узимање воде током тренинга у количини од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 500мл
- b) 150-200мл
- c) 50-1500мл

92. Рехидрација подразумева узимање воде
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) пре тренинга
- b) после тренинга
- c) у току тренинга

93. Задовољавајућа вредност теста снаге стиска шаке за мушкарце је већа од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 36кг
- b) 55кг
- c) 60кг

94. Задовољавајућа вредност теста снаге стиска шаке за жене је већа од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 25кг
- b) 39кг
- c) 42кг

95. Индекс снаге је добар код мушкараца када износи
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 50-60%
- b) 60-70%
- c) 70-75%

96. Индекс снаге је добар код жена када износи
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 50-60%
- b) 60-70%
- c) 70-75%

97. Добру физичку издржљивост по Харвард степ тесту имају сви чије вредности теста су изнад
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 55
- b) 65
- c) 80

98. Физичка кондиција је добра када је Индекс опоравка (ИО)
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) <50
- b) 50-80
- c) >80

ОБЛАСТ: ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ

ОДГОВОРИ

1. Физичка култура је део хигијене који проучава међузависност
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) човека, средине и физичке активности
- б) средине и физичке активности
- в) средине и човека

2. Физичка активност је средство
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) развоја и одржавања физичке способности појединца
- б) активног прилагођавања човека на услове живота и рада при сталном мењању околине
- в) развоја и одржавања физичке способности целокупне заједнице

3. Физичка активност има позитивне особине када се спроводи постепено повећање снаге подражаја у складу са
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) узрастом и полом
- б) узрастом, полом и другим индивидуалним карактеристикама појединца
- в) индивидуалним карактеристикама појединца

4. Глобална процена за преваленцију физичке неактивности међу одраслима становништвом је

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 15%
- б) 17%
- в) 20%

5. Извесна или недовољну физичку активност је

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) <2,5 сата недељно умерене физичке активности
- б) 2,5 сата недељно умерене физичке активности
- в) >2,5 сата недељно умерене физичке активности

6. Глобална процена за извесну или недовољну физичку активност за све регионе је

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 31%
- б) 41%
- в) 51%

7. Удео седећег начина живота одраслог становништва креће се
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 50-70%
- б) 60-70%
- ц) 60-85%.

8. Жене су у односу на мушкараца у свим узрастима
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) мање физички активне
- б) више физички активне
- ц) исто физички активне

9. Особе са ниским приходима и ниским степеном образовања су
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) мање физички активне
- б) више физички активне
- ц) исто физички активне

10. Око 75. године живота мушкараца није физички активна
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 1/2
- б) 1/3
- ц) 1/4

11. Око 75. године живота жена није физички активна
(заокружи један од понуђених одговора)

- а) 1/2
- б) 1/3
- ц) 1/4

12. Физичка неактивност је у групи главних фактора ризика по здравље
људи

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) да
- б) не
- ц) понекада

13. Редовна физичка активност редукује ризик за развој хроничних болести
без обзира на пол и узраст и то

(заокружи један од понуђених одговора)

- а) ГИС
- б) ЦНС
- ц) КВС

14. Да ли физичка активност унапређује ментално здравље?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

15. Да ли физичка активност унапређује моторну контролу?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

16. Да ли физичка активност унапређује когнитивне функције?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

17. Да ли физичка активност унапређује здравље мишића, костију и зглобова?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

18. Да ли физичка активност унапређује одржава функционалну независност старих особа?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

19. Да ли физичка активност унапређује квалитет живота људи у свим узрастима?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

20. Физичка активност смањује ризик за развој болести срца за
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 40%
- b) 50%

c) 60%

21. Сматра се да физичка активност може да спречи настанак
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 1/2 карцинома
- b) 1/3 карцинома
- c) 1/4 карцинома

22. Физичка активност смањује ризик за развој канцера колона за
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 40%
- b) 50%.
- c) 60%

23. Физичка активност смањује ризик за развој типа 2 дијабетеса за
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 40%
- b) 50%.
- c) 60%

24. Физичка активност смањује ризик од настанка прелома кука код жена за
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 40%
- b) 50%
- c) 60%

25. Физичка активност снижава ризик од настанка гојазности за
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 40%
- b) 50%
- c) 60%

26. Како физичка активност утиче на показатеље метаболизма и на гликорегулацију?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) делећи исти метаболички пут са угљеним хидратима
- b) делећи исти метаболички пут са исхраном
- c) делећи исти метаболички пут са мастима

27. Да ли физичка активност смањује укупни ниво холестерола?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не

c) понекада

28. Да ли физичка активност увећава ниво ХДЛ холестерола?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

29. Да ли физичка активност смањује ниво триглицерида?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

30. Да ли физичка активност побољшава инсулинску сензитивност, па тако и контролу гликемије
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

31. Да ли физичка активност увећава искоришћавање глукозе?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

32. Да ли физичка активност смањује продукцију глукозе од стране јетре?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

33. Да ли физичка активност смањује ниво циркулишућег инсулина током вежбања?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

34. Да ли физичка активност смањује ризик од неосетног губитка телесне масе, односно остеопорозе?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

35. Да ли физичка активност повишава крвни притисак?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

36. Да ли физичка активност снижава ризик од поремећаја коагулације?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

37. Да ли физичка активност побољшава интермитентне клаудикације?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

38. Да ли физичка активност смањује ризик од исхемијске болести срца?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

39. Да ли физичка активност унапређује кардиоваскуларно здравље?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

40. Да ли физичка активност смањује број лоших дана?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

41. Да ли физичка активност повећава осећај умора у току дневних активности?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

42. Да ли физичка активност побољшава расположење и самопоштовање?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

43. Да ли физичка активност побољшава квалитет сна?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

44. Да ли физичка активност повећава стрес?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

45. Да ли физичка активност охрабрује социјалну интеракцију?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

46. Да ли физичка активност унапређује квалитет живота?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

47. Физичка активност помаже младим особама да изграде и очувају здраве кости, мишиће и зглобове.

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

48. Физичка активност помаже младим особама да контролишу телесну тежину?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

49. Физичка активност помаже младим особама да развију срца и плућа?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

50. Физичка активност помаже младим особама у расту, развоју и координацији покрета?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

51. Физичка активност помаже младим особама у менталном развоју?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

52. Физичка активност помаже младим особама у контроли расположења?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

53. Физичка активност помаже младим особама у превенцији депресије и анксиозности?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

54. Физичка активност помаже младим особама да мање користе дуван?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не

с) понекада

55. Физичка активност помаже младим особама да лакше прихвате позитивне навике у вези правилне исхране?

(заокружи један од понуђених одговора)

а) да

б) не

с) понекада

56. Физичка активност омета младе особе да постигну већи успех у учењу?

(заокружи један од понуђених одговора)

а) да

б) не

с) понекада

57. Физичка активност помаже младим особама да се промовишу позитивне солијалне интеграције (колективни спортови) ?

(заокружи један од понуђених одговора)

а) да

б) не

с) понекада

58. Физичка активност отежава младим особама развој социјалних вештина?

(заокружи један од понуђених одговора)

а) да

б) не

с) понекада

59. Физичка активност помаже младим особама да стекну самопоуздање, поверење?

(заокружи један од понуђених одговора)

а) да

б) не

с) понекада

60. Физичка активност помаже младим особама да се боље супротставе ризицима које доноси данас распрострањен начин живота ?

(заокружи један од понуђених одговора)

а) да

б) не

с) понекада

61. Физичка активност помаже младим особама да усвојен здрав начин живота задрже током каснијих година живота?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

62. Процењује се да данас младих људи има задовољавајући ниво физичке активности

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) $>1/3$
- b) $1/3$
- c) $\leq 1/3$

63. Просечне енергетске потребе су највеће у

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) спортским играма
- b) спортовима еластичности
- c) спортовима издржљивости

64. Просечне енергетске потребе спортиста крећу се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 4500-6500 Кцал
- b) 4000-6000 Кцал
- c) 4200-6100 Кцал

65. Учешће угљених хидрата у укупној енергетској потрошњи код спортиста крећу се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 50-62%
- b) 52-60%
- c) 55-65%

66. Учешће масти у укупној енергетској потрошњи код спортиста крећу се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 20-35%
- b) 25-30%
- c) 30-40%

67. Учешће беланчевина у укупној енергетској потрошњи код спортиста креће се од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 15-18%
- b) 18-20%
- c) 18-25%

68. Да ли храна коју конзумирају спортисти мора да буде лако сварљива, да није оптерећена великом количином целулозе?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

69. Да ли храна коју конзумирају спортисти мора да буде врло калорична, са мало баластних састојака како не би оптерећивала својом запремином?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

70. Да ли количину хране коју треба да унесе спортиста зависи од интензитета тренинга?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

71. Када главну количину калорија треба да унесе спортиста

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) пре најинтензивнијег тренинга
- b) после најинтензивнијег тренинга
- c) не зависи од интензитета тренинга

72. Да ли спортистима треба у току дана давати мале ужине

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

73. Колико Кцал треба да садрже мале ужине

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) <500 кцал
- b) 500 Кцал
- c) <500

74. Од којих хранљивих материја треба да су сачињене лаке ужине за спортисте?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) аминокиселина
- b) лако сварљивих угљених хидрата
- c) незасићених масних киселина

75. Чему треба да је прилагођена храна спортиста
(заокружи два од понуђених одговора)

- a) жељама
- b) индивидуалним потребама
- c) научно доказаним потребама
- d) навикама
- e) сезонсим варијацијама

76. Да ли исхрана спортиста мора да обезбеди одржавање телесне масе која је у складу са оптималном радном способношћу?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

77. Систематска и организована физичка активност треба да започне

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) одмах по рођењу
- b) по поласку у јаслице
- c) по поласку у основну школу

78. Систематска и организована физичка активност треба да да траје

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) у школском и студентском периоду
- b) у радном периоду
- c) целог живота

79. Физичка активност мора да је прилагођена

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) узрасту
- b) полу
- c) узрасту и индивидуалним могућностима

80. Вежбање подразумева оне процесе у организму који доводе до повећања

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) радне или спортске способности у свим делатностима
- b) радне или спортске способности у једној одређеној делатности
- c) радне или спортске способности у више делатности

81. Вежбање је део тренинга

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

82. Тренирање представља скуп процеса у организму који настају као резултат поновног обављања

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) покрета
- b) тренинга
- c) вежби

83. Замор је читав низ мање или више повезаних процеса који у организму могу настати под утицајем веома

(заокружи три од понуђених одговора)

- a) пренапорног рада
- b) недовољног сна
- c) некомфорних услова
- d) неправилне исхране
- e) одсуства воље и интереса за рад или тренирање

84. Да ли је умор субјективни садржај којим се манифестује замор?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

85. Да ли су замор и умор нормална и корисна последица свакодневних активности?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

86. Премор је стање замора и умора које након одмора исчезава

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

87. Први симптом премора је осећаја умора након спавања

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

88. Претренираност је стање које настаје када је тренирање

(заокружи три од понуђених одговора)

- a) траје дуже
- b) није прилагођено узрасту

- c) има неповољним темпом
- d) није прилагођено полу
- e) обавља се у неповољним микроклиматским условима

89. Први симптом дехидрације спортисте је појава осећаја
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) грчева
- b) жеђи
- c) глади

90. Прехидрација подразумева узимање воде
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) пре тренинга
- b) после тренинга
- c) у току тренинга

91. Тренажна хидрација подразумева узимање воде током тренинга у количини од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 500мл
- b) 150-200мл
- c) 50-1500мл

92. Рехидрација подразумева узимање воде
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) пре тренинга
- b) после тренинга
- c) у току тренинга

93. Задовољавајућа вредност теста снаге стиска шаке за мушкарце је већа од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 36кг
- b) 55кг
- c) 60кг

94. Задовољавајућа вредност теста снаге стиска шаке за жене је већа од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 25кг
- b) 39кг
- c) 42кг

95. Индекс снаге је добар код мушкараца када износи
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 50-60%

- b) 60-70%
- c) 70-75%

96. Индекс снаге је добар код жена када износи
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 50-60%
- b) 60-70%
- c) 70-75%

97. Добру физичку издржљивост по Харвард степ тесту имају сви чије вредности теста су изнад
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 55
- b) 65
- c) 80

98. Физичка кондиција је добра када је Индекс опоравка (ИО)
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) <50
- b) 50-80
- c) >80

ТЕСТ ПИТАЊА

ОБЛАСТ: НАМИРНИЦЕ

аутор: проф. др Власта Дамјанов

1. Шта су намирнице?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) све оно што се користи као храна и пиће
- b) све оно што се користи као храна
- c) све оно што се користи као храна и пиће у прерађеном и непрерађеном облику

2. Намирнице се деле по

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) врсти
- b) пореклу
- c) растворљивости

3. Намирнице биљног порекла богате су:

(заокружи три од понуђених одговора)

- a) водом
- b) мастима
- c) минералним материјама
- d) беланчевинама
- e) угљеним хидратима

4. Да ли учешће намирница биљног порекла код нас у исхрани задовољава?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

5. Житарице су

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) зрели плодови култивисаних биљака
- b) плодови култивисаних биљака
- c) култивисане биљке

6. Учешће житарица у исхрани код нас одговара учешћу у исхрани

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) развијених земаља
- b) неразвијених земаља
- c) земаља у развоју

7. Житарице су врло заступљене у исхрани због

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) јефтиноће
- b) једноставне обраде
- c) укуса

8. Житарице су богате

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) мастима
- b) угљеним хидратима
- c) беланчевинама

9. Да ли поступак прераде мења хранљиву вредност житарица?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не

c) понекада

10. Од чега зависи биолошка и дијететска вредност житарица?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) степена прераде
- b) начина чувања
- c) начина производње

11. Типови брашна код нас су

(заокружи три од понуђених одговора)

- a) бело
- b) полубело
- c) црно
- d) интегрално
- e) грахам

12. Хранљива вредност свежег хлеба зависи од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) степена прераде брашна
- b) начина чувања
- c) врсте жита од кога је направљен

13. Већу хранљиву вредност има хлеб који је направљен по

(заокружи два од понуђених одговора)

- a) традиционалном поступку
- b) обогаћен различитим врстама житарица
- c) обогаћен поврћем
- d) обогаћен млеком
- e) обогаћен адитивима

14. Добро печен хлеб има

(заокружи два од понуђених одговора)

- a) тамномрку корицу
- b) светло смеђу корицу
- c) правилне мале шупљине
- d) неправилне шупљиве
- e) правилне велике шупљине

15. Поврће обухвата

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) плодове повртарских биљака
- b) плодове и делове повртарских биљака
- c) делове повртарских биљака

16. Да ли је у исхрани нашег народа поврће довољно заступљено?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) не знам

17. Поврће садржи највише
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) масти
- b) воде
- c) угљених хидрата

18. Енергетска вредност поврћа је
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте поврћа

19. Хранљива вредност поврћа је
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте поврћа

20. Да ли је у исхрани нашег народа воће довољно заступљено?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) не знам

21. Воће садржи највише
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) масти
- b) воде
- c) угљених хидрата

22. Енергетска вредност воћа је
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте воћа

23. Хранљива вредност воћа је
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) велика
- b) мала

c) зависи од врсте воћа

24. Намирнице биљног порекла се кваре

(заокружи један од понуђених одговора)

a) лако

b) тешко

c) зависи од врсте

25. Заштита намирница биљног порекла може бити

(заокружи два од понуђених одговора)

a) краткорочна

b) средњорочна

c) дугорочна

d) привремена

e) повремана

26. Да ли намирнице биљног порекла дугорочно заштићене мењају хранљиву вредност?

(заокружи један од понуђених одговора)

a) да

b) не

c) понекада

27. Дугорочном заштитом намирница највише се губе

(заокружи један од понуђених одговора)

a) масти

b) витамини

c) минералне материје

28. Којим типом дугорочне заштите највише остаје очувана хранљива вредност намирница биљног порекла?

(заокружи један од понуђених одговора)

a) сушењем

b) стерилизацијом у аутоклаву

c) хемијском конзервацијом

d) конзервацијом са шећером

e) смрзавањем

29. Намирнице животињског порекла богате су

(заокружи један од понуђених одговора)

a) мастима

b) угљеним хидратима

c) беланчевинама

30. Месо и месне прерађевине које се користе у људској исхрани су

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) сирови или прерађени делови животиња
- b) сирови делови животиња
- c) прерађени делови животиња

31. Највише намирница животињског порекла учествује у исхрани народа земаља
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) неразвијених
- b) средње развијених
- c) развијених

32. Својство меса (*органолептичке особине, хранљива вредност*) највише зависи од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) врсте меса
- b) начина исхране животиње
- c) начина чувања меса

33. Однос аминокиселина који је приближан потребама човека налази се у намирницама

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) биљног порекла
- b) животињског порекла
- c) индустријског порекла

34. Да ли је месо богато витаминима?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понеко

35. "Расхлађено месо" је месо након клања, примарне обраде и хлађења на температури од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 0° - 4° Ц
- b) 0° - 10° Ц
- c) 5° - 10° Ц

36. Сирово месо се може најдуже чувати на температури од -18° до -30° Ц највише

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) до 30 дана
- b) до 6 месеци
- c) до 1 године

37. Којим типом чувања највише остаје очувана хранљива вредност намирница животињског порекла?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) хлађењем и смрзавањем
- b) сушењем
- c) саламурењем
- d) димљењем
- e) конзервирањем

38. Месо риба је довољно заступљено у исхрани нашег народа?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) углавном

39. Месо риба је богато

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) мастима
- b) минералним материјама
- c) висококвалитетним аминокиселинама

40. Садржај масти у месу риба зависи од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) начина узгоја
- b) врсте
- c) начина припреме

41. Бела риба садржи више

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) масти
- b) воде
- c) беланчевина

42. Месо риба садржи више

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) хидросолубилних витамина
- b) липосолубилних витаминима
- c) сиромашно је витаминима

43. Енергетска вредност меса риба зависи од садржаја

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) масти
- b) угљених хидрата
- c) беланчевина

44. Хранљива вредност јаја (кокошијих) је

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) висока
- b) ниска
- c) уобичајена

45. На хранљиву вредност јаја највише утиче садржај

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) масти
- b) беланчевина
- c) минералних материја

46. Искористљивост јаја је

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 99%
- b) 100%
- c) 95%

47. Највише холестерола у јајима има у

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) беланцу
- b) жуманцу
- c) сиромашна су

48. Да ли јаја имају витамине?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) поједине врсте

49. Да ли јаја смеју да се перу?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да, увек
- b) не
- c) да, ако су јако упрљана

50. Млеко (кравље) је

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) емулзија протеина
- b) емулзија масти
- c) емулзија угљених хидрата

51. Млеко највише учествује у исхрани људи у

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) развијеним земљама
- b) неразвијеним земљама
- c) земљама у развоју

52. Састав и нутритивна вредност млека зависе од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) врсте
- b) температуре
- c) начина чувања

53. Којих витамина у млеку има више

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) хидросолубилних
- b) липосолубилних
- c) подједнако

54. Енергетска вредност млека је

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) висока
- b) ниска
- c) умерена

55. Искористљивост беланчевина из млека је

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) делимична
- b) потпуна
- c) лоша

56. Краткотрајна пастеризација млека обавља се на

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 72-76⁰ Ц
- b) 80-82⁰ Ц
- c) 63-65⁰ Ц

57. Ниска пастеризација млека обавља се на

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 72-76⁰ Ц
- b) 80-82⁰ Ц
- c) 63-65⁰ Ц

58. Висока пастеризација млека обавља се на

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 72-76⁰ Ц
- b) 82⁰ Ц
- c) 63-65⁰ Ц

59. Краткотрајна стерилизација (уперизација) млечних производа се на
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 110-120⁰ Ц
- b) 120-130⁰ Ц
- c) 130-150⁰ Ц

60. Пастеризовани млечни производи пре употребе се
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) морају прокувати
- b) не морају прокувати
- c) пожељно је да се прокувају

61. Пастеризовани млечни производи пре употребе се
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) морају чувати у фрижидеру
- b) не морају чувати у фрижидеру
- c) пожељно је да се чувају у фрижидеру

62. Стерилизовани млечни производи пре употребе се
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) морају прокувати
- b) не морају прокувати
- c) пожељно је да се прокувају

63. Стерилизовани млечни производи пре употребе се
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) морају чувати у фрижидеру
- b) не морају чувати у фрижидеру
- c) пожељно је да се чувају у фрижидеру

64. Витаминизираним млечним производима додају се витамини
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) А и Д
- b) Е и К
- c) Д и К

65. Кондензовани млечни производи добијају се упаравањем

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 1/3 садржаја
- b) 1/4 садржаја
- c) 1/5 садржаја

66. Млеко у праху добија се сушењем до садржаја воде од

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 3-5%
- b) 4-6%
- c) 5-7%

67. Млеко у праху се може користити од датума производње до

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 8 месеци
- b) 10 месеци
- c) 12 месеци

68. Ферментисани млечни производи добијају је ферментацијом са

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) бактеријама
- b) млечнокиселинским бактеријама
- c) алкалним бактеријама

69. Ферментисани млечни производи пре употребе се

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) морају чувати у фрижидеру
- b) не морају чувати у фрижидеру
- c) пожељно је да се чувају у фрижидеру

70. Рок употребе ферментисаних млечних производа је

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) 3-5 дана
- b) 5-7 дана
- c) 7-9 дана

71. Искористљивост беланчевина из млека и млечних производа

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) зависи од садржаја масти
- b) не зависи од садржаја масти
- c) у понеким производима зависи од садржаја масти.

72. Искористљивост беланчевина из млека и млечних производа је боља што има

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) више масти
- b) мање масти
- c) не зависи од садржаја масти

ОБЛАСТ НАМИРНИЦЕ

ОДГОВОРИ

1. Шта су намирнице?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) све оно што се користи као храна и пиће
- b) све оно што се користи као храна
- c) све оно што се користи као храна и пиће у прерађеном и непрерађеном облику

2. Намирнице се деле по

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) врсти
- b) пореклу
- c) растворљивости

3. Намирнице биљног порекла богате су:

(заокружи три од понуђених одговора)

- a) водом
- b) мастима
- c) минералним материјама
- d) беланчевинама
- e) угљеним хидратима

4. Да ли учешће намирница биљног порекла кон нас у исхрани задовољава?

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

5. Житарице су

(заокружи један од понуђених одговора)

- a) зрели плодови култивисаних биљака
- b) плодови култивисаних биљака
- c) култивисане биљке

6. Учешће житарица у исхрани код нас одговара учешћу у исхрани
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) развијених земаља
- b) неразвијених земаља
- c) земаља у развоју

7. Житарице су врло заступљене у исхрани због
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) јефтиноће
- b) једноставне обраде
- c) укуса

8. Житарице су богате
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) мастима
- b) угљеним хидратима
- c) беланчевинама

9. Да ли поступак прераде мења хранљиву вредност житарица?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понекада

10. Од чега зависи биолошка и дијететска вредност житарица?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) степен прераде
- b) начина чувања
- c) начина производње

11. Типови брашна код нас су
(заокружи три од понуђених одговора)

- a) бело
- b) полубело
- c) црно
- d) интегрално
- e) грахам

12. Хранљива вредност свежег хлеба зависи од
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) степен прераде брашна
- b) начина чувања
- c) врсте жита од кога је направљен

13. Већу хранљиву вредност има хлеб који је направљен по
(заокружи два од понуђених одговора)

- a) традиционалном поступку
- b) обогаћен различитим врстама житарица
- c) обогаћен поврћем
- d) обогаћен млеком
- e) обогаћен адитивима

14. Добро печен хлеб има
(заокружи два од понуђених одговора)

- a) тамномрку корицу
- b) светло смеђу корицу
- c) правилне мале шупљине
- d) неправилне шупљиве
- e) правилне велике шупљине

15. Поврће обухвата
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) плодове повртарских биљака
- b) плодове и делове повртарских биљака
- c) делове повртарских биљака

16. Да ли је у исхрани нашег народа поврће довољно заступљено?
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) не знам

17. Поврће садржи највише
(заокружи један од понуђених одговора)

- a) масти
- b) воде
- c) угљених хидрата

18. Енергетска вредност поврћа је
(заокружи један од пониђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте поврћа

19. Хранљива вредност поврћа је
(заокружи један од пониђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте поврћа

20. Да ли је и исхрани нашег народа воће довољно застипљено?

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) не знам

21. Воће садржи највише

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) масти
- b) воде
- c) угљених хидрата

22. Енергетска вредност воћа је

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте воћа

23. Хранљива вредност воћа је

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) велика
- b) мала
- c) зависи од врсте воћа

24. Намирнице биљног порекла се кваре

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) лако
- b) тешко
- c) зависи од врсте

25. Заштита намирница биљног порекла може бити

(заокрижи два од пониђених одговора)

- a) краткорочна
- b) средњорочна
- c) дигорочна
- d) привремена
- e) повремена

26. Да ли намирнице биљног порекла дигорочно заштићене мењају хранљиви вредност?

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) да
- b) не

c) понекада

27. Дигорочном заштитом намирница највише се губе
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) масти
- b) витамини
- c) минералне материје

28. Којим типом дигорочне заштите највише остаје очивана хранљива вредност намирница биљног порекла?

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) сшењем
- b) стерилизацијом и аутоклави
- c) хемијском конзервацијом
- d) конзервацијом са шећером
- e) смрзавањем

29. Намирнице животињског порекла богате су

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) мастима
- b) угљеним хидратима
- c) беланчевинама

30. Месо и месне прерађевине које се користе у људској исхрани су

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) сирови или прерађени делови животиња
- b) сирови делови животиња
- c) прерађени делови животиња

31. Највише намирница животињског порекла ичествије и исхрани народа земаља

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) неразвијених
- b) средње развијених
- c) развијених

32. Својство меса (*органолептичке особине, хранљива вредност*) највише зависи од

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) врсте меса
- b) начина исхране животиње
- c) начина чивања меса

33. Однос аминокиселина који је приближан потребама човека налази се у намирницама

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) биљног порекла
- b) животињског порекла
- c) индустријског порекла

34. Да ли је месо богато витаминима?
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) понеко

35. "Расхлађено месо" је месо након клања, примарне обраде и хлађења на температури од
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 0⁰-4⁰ Ц
- b) 0⁰-10⁰ Ц
- c) 5⁰-10⁰ Ц

36. Сирово месо се може најдуже чувати на температури од -18⁰ до -30⁰ Ц највише

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) до 30 дана
- b) до 6 месеци
- c) до 1 године

37. Којим типом чивања највише остаје очивана хранљива вредност намирница животињског порекла?

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) хлађењем и смрзавањем
- b) сишењем
- c) саламцирењем
- d) димљењем
- e) конзервирањем

38. Месо риба је довољно застипљено и исхрани нашег народа?

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) углавном

39. Месо риба је богато

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) мастима
- b) минералним материјама
- c) висококвалитетним аминокиселинама

40. Садржај масти и меси риба зависи од

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) начина изгоја
- b) врсте
- c) начина припреме

41. Бела риба садржи више

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) масти
- b) воде
- c) беланчевина

42. Месо риба садржи више

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) хидросолибилних витамина
- b) липосолибилних витанима
- c) сиромашно је витаминима

43. Енергетска вредност меса риба зависи од садржаја

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) масти
- b) угљених хидрата
- c) беланчевина

44. Хранљива вредност јаја (кокошијих) је

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) висока
- b) ниска
- c) уобичајена

45. На хранљиви вредност јаја највише утиче садржај

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) масти
- b) беланчевина
- c) минералних материја

46. Искористљивост јаја је

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 99%
- b) 100%
- c) 95%

47. Највише холестерола и јајима има и

(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) беланци
- b) жиманци
- c) сиромашна си

48. Да ли јаја имају витамине?
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) да
- b) не
- c) поједине врсте

49. Да ли јаја смеју да се перу?
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) да, увек
- b) не
- c) да, ако су јако ипрљана

50. Млеко (кравље) је
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) емилзија протеина
- b) емилзија масти
- c) емилзија угљених хидрата

51. Млеко највише ичествије и исхрани људи и
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) развијеним земљама
- b) неразвијеним земљама
- c) земљама и развоју

52. Састав и нутритивна вредност млека зависе од
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) врсте
- b) температуре
- c) начина чивања

53. Којих витамина у млеку има више
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) хидросолибилних
- b) липосолибилних
- c) подједнако

54. Енергетска вредност млека је
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) висока
- b) ниска
- c) умерена

55. Искористљивос беланчевина из млека је
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) делимична
- b) потпцна
- c) лоша

56. Краткотрајна пастеризација млека обавља се на
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 72-76⁰ Ц
- b) 80-82⁰ Ц
- c) 63-65⁰ Ц

57. Ниска пастеризација млека обавља се на
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 72-76⁰ Ц
- b) 80-82⁰ Ц
- c) 63-65⁰ Ц

58. Висока пастеризација млека обавља се на
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 72-76⁰ Ц
- b) 82⁰ Ц
- c) 63-65⁰ Ц

59. Краткотрајна стерилизација (иперизација) млечних производа се на
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 110-120⁰ Ц
- b) 120-130⁰ Ц
- c) 130-150⁰ Ц

60. Пастеризовани млечни производи пре ипотребсе се
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) морају прокивати
- b) не морају прокивати
- c) пожељно је да се прокивају

61. Пастеризовани млечни производи пре ипотребсе се
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) морају чивати и фрижидери
- b) не морају чивати и фрижидери
- c) пожељно је да се чивају и фрижидери

62. Стерилизовани млечни производи пре ипотребе се
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) морају прокивати
- b) не морају прокивати
- c) пожељно је да се прокивају

63. Стерилизовани млечни производи пре ипотребе се
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) морају чивати и фрижидери
- b) не морају чивати и фрижидери
- c) пожељно је да се чивају и фрижидери

64. Витаминизираним млечним производима додају се витамини
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) А и Д
- b) Е и К
- c) Д и К

65. Кондензовани млечни производи добијају се ипаравањем
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 1/3 садржаја
- b) 1/4 садржаја
- c) 1/5 садржаја

66. Млеко и прахи добија се сисењем до садржаја воде од
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 3-5%
- b) 4-6%
- c) 5-7%

67. Млеко и прахи се може користити од датума производње до
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 8 месеци
- b) 10 месеци
- c) 12 месеци

68. Ферментисани млечни производи добијају је ферментацијом са
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) бактеријама
- b) млечнокиселинским бактеријама
- c) алкалним бактеријама

69. Ферментисани млечни производи пре употребе се
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) морају чивати и фрижидери
- b) не морају чивати и фрижидери
- c) пожељно је да се чивају и фрижидери

70. Рок употребе ферментисаних млечних производа је
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) 3-5 дана
- b) 5-7 дана
- c) 7-9 дана

71. Искористљивост беланчевина из млека и млечних производа
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) зависи од садржаја масти
- b) не зависи од садржаја масти
- c) и понеким производима зависи од садржаја масти.

72. Искористљивост беланчевина из млека и млечних производа је боља што има
(заокрижи један од пониђених одговора)

- a) више масти
- b) мање масти
- c) не зависи од садржаја масти

ТЕСТ ПИТАЊА ИЗ ИСХРАНЕ

аутор: доц др Нела Ђоновић

1. Витамини се уносе:

- a) Свакодневно
- b) Недељно
- c) Месечно
- d) По потреби

2. Липосолубилни витамини су:

- а) Б комплекс витамина
- б) Ц, А и Д
- ц) А, Д, Е и К
- д) Ц, А, Д, Е и К

3. Недостатак ког витамина изазива настанак рахитиса:

- а) А
- б) Д
- ц) Ц
- д) К

4.. Микронутритијенси су:

- а) Масти
- б) Беланчевине
- ц) Витамини и минерали
- д) Вода

5. Која врста намирница је комплетна (садржи све хранљиве материје потребне организму)?

- а) Житарице
- б) Воће и поврће
- ц) Ниједна
- д) Месо, рибе, јаја

6. Хранљиве материје које треба мање јести (по Европској препоруци) су:

- а) Житарице, со и незасићене масти
- б) Масти, уља и месо
- ц) Засићене масти, месо и риба
- д) Засићене масти, укупне масти и со

7. Хранљиве материје које треба јести у већим киличинама (Европска препорука) су:

- а) Воће, риба и житарице
- б) Житарице, поврће и месо
- ц) Поврће и воће, цереалије и риба
- д) Јаја, месо и млечни производи

8. Дефицит витамима Б1 је болест:

- а) Пелагра
- б) Бери-бери
- ц) Рахитис
- д) Анемија

9. Код гојазности индекс телесне масе –ИТМ је:

- а) 25 и више,
- б) 18,5-24,9
- ц) изнад 40
- д) изнад 30

10. Превенција гојазности може бити:

- а) Селективна
- б) Циљана
- ц) Универзална, селективна и циљана
- д) Универзална и циљана

11. Анорексија нервоза чешће се јавља код:

- а) Женског пола
- б) Мушког пола
- ц) Оба пола подједнако
- д) Деце

12. Анорексија нервоза обично почиње:

- а) После 30 година живота
- б) Између 15 и 20 година
- ц) Пре 25. године
- д) После 40 година

13. Према намени адитиви се деле у колико група?

- а) 6
- б) 4
- ц) 3
- д) 5

14. Који узраст је посебно осетљив на присуство адитива у храни?

- а) Стари људи
- б) Деца у периоду пубертета
- ц) Деца до 3 године
- д) Сви подједнако

15. Сматра се да се код нас користи:

- а) Преко 120 различитих адитива
- б) Мање од 100 различитих адитива

- ц) Око 400 различитих адитива
- д) Око 35 различитих адитива

16. Ризици коришћења дозвољених адитива:

- а) Постоје и чести су
- б) Нема их
- ц) Могући су
- д) Ретки су

17. Чиме је регулисан начин употребе адитива у прехранбеној индустрији:

- а) Законом
- б) Интерним прописима
- ц) На неки други начин
- д) Није регулисан

18. Потребан дневни унос беланчевина је:

- а) 5-10% укупног дневног уноса енергетског биланса
- б) 10-15% укупног дневног уноса енергетског биланса
- ц) 15-20% укупног дневног уноса енергетског биланса
- д) 20-25% укупног дневног уноса енергетског биланса

19. Потребан дневни унос угљених хидрата је:

- а) 80% укупног дневног уноса енергетског биланса
- б) 40% укупног дневног уноса енергетског биланса
- ц) 50-60% укупног дневног уноса енергетског биланса
- д) преко 60% укупног дневног уноса енергетског биланса

20. Препоручен дневни унос укупних масти је:

- а) До 20% укупног дневног уноса енергетског биланса
- б) До 40% укупног дневног уноса енергетског биланса
- ц) До 30% укупног дневног уноса енергетског биланса
- д) Испод 10% укупног дневног уноса енергетског биланса

21. Основу пирамиде исхране чине:

- а) Масти
- б) Угљени хидрати
- ц) Протеини
- д) Вода

22. Дијетна влакна су:

- a) Моносахариди
- b) Полисахариди
- c) Протеини
- d) Масти

23. Да ли треба уносити холестерол путем хране:

- a) Да, ограничено
- b) Не, никако
- c) Да, по нахођењу
- d) Да, без ограничења

24. Азотну равнотежу одржавају:

- a) Беланчевине
- b) Витамини
- c) Хормони
- d) Ензими

25. Да ли трудницама и дојиљама требају веће количине беланчевина, и колико:

- a) Да, 20%
- b) Не
- c) Да, 30 %
- d) Да, 40%

26. Да ли су штетне мегадозе нутритивних микроелемената:

- a) Не
- b) Да
- c) Можда
- d) Само појединих микронутритијената

27. Да ли витамини имају негативна дејства:

- a) Само липосолубилни
- b) Само хидросолубилни
- c) Не, немају
- d) Сви, у вишеструко већим дозама од препоручиваних

28. Да ли енергетске потребе деце у предшколском узрасту зависе од пола?

- a) Да
- b) Не
- c) Можда
- d) Само у одређеним случајевима

29. Коју количину додатне енергије треба обезбедити трудницама (у току дана) у току првог тромесечја трудноће?

- a) 200 кцал на дан
- b) 250 кцал на дан
- c) 150 кцал на дан
- d) 100 кцал на дан

30. Колику количину додатне енергије треба обезбедити трудницама (у току дана) у току другог тромесечја трудноће?

- a) 350 кцал на дан
- b) 400 кцал на дан
- c) 250 кцал на дан
- d) 450 кцал на дан

31. Колику количину додатне енергије треба обезбедити дојиљама (у току дана) ?

- a) 600 кцал на дан
- b) 800 кцал на дан
- c) 750 кцал на дан
- d) 650 кцал на дан

32. Дневни унос холестерола треба да буде:

- a) До 200 мг на дан
- b) Преко 400 мг на дан
- c) До 300мг на дан
- d) До 400 мг на дан

33. Од укупног дневног уноса енергије полинезасићене масне киселине треба да чине:

- a) 5%
- b) 10%
- c) 15%
- d) 5-10%

34. У укупном дневном енергетском уносу мононезасићене масне киселине треба да учествују са:

- a) 20%
- b) 15%
- c) 10-15%
- d) 15-20%

35. Код деце азотни биланс је:

- a) Позитиван
- b) Негативан
- c) У равнотежи
- d) Немерљив

36. Дневне потребе за витамином Ц код пушача су:

- a) Повећане 2 пута
- b) Повећане 5 пута
- c) Смањене 2 пута
- d) Смањене 5 пута

37. Колико аминикиселина је есенцијално за човека?

- a) 5
- b) 6
- c) 10
- d) 12

38. Колико хемијских елемената је есенцијално за човека?

- a) 22
- b) 24
- c) 25
- d) 28

39. Најужи део-врх пирамиде исхране чине:

- a) Беланчевине
- b) Угљени хидрати
- c) Меса и производи од меса
- d) Масти, уља, шећер и шећерни концентрати

40. Колико пута на дан треба узимати млеко и млечне производе (према пирамиди исхране)?

- a) 1-2
- b) 4
- c) 3
- d) 5 и више

41. Дневни унос олигоелемената је:

- a) Већи од 100 мг
- b) Мањи од 100 мг
- c) Мањи од 50 мг
- d) Већи од 150 мг

TEST PITANJA

(energetske potrebe, makronutrijenti u ishrani)

1 Pri transformaciji hemijske energije iz hrane u druge oblike energije "rasipa" se: (zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 65% energije
- b) 75% energije
- c) 80% energije

2. Za praktično određivanje individualnih dnevnih energetske potreba neophodno je dobro poznavanje (zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) bazalnog metabolizma
- b) fizičke aktivnosti
- c) ukupnog dnevnog energetskeg rashoda

3. Respiratorni kvocijent (RQ) je (zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) odnos utrošenog ugljendioksida i oslobođenog kiseonika
- b) odnos utrošenog kiseonika i oslobođenog ugljendioksida
- c) odnos utrošenog ugljendioksida i oslobođene vode

4. Respiratorni kvocijent (RQ) ugljenih hidrata je (zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) oko 1
- b) oko 0,7
- c) oko 0,8

5. Respiratorni kvocijent (RQ) daje informacije o:

(zaokruži 2 od ponuđenih odgovora)

- a) vrsti utrošene hranljive materije
- b) vrsti i količini utrošene hranljive materije
- c) količini utrošene hranljive materije
- d) vrsti i količini hranljive materije koju organizam koristi u kojim uslovima i pri kojoj fizičkoj aktivnosti
- e) vrsti hranljive materije koju organizam koristi u kojim uslovima i pri kojoj fizičkoj aktivnosti
- f) količini hranljive materije koju organizam koristi u kojim uslovima i pri kojoj fizičkoj aktivnosti

6. Ukupne energetske potrebe čoveka (E_p) se izražavaju formulom
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) $E_p = BM + PAR$
- b) $E_p = BM + E_{fa}$
- c) $E_p = BM + PAL$

7. U rutinskom radu energija potrebna za bazalni metabolizam je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) energija potrebna u snu
- b) energija potrebna u stanju mirovanja (RMR)
- c) energija potrebna u stanju sedenja

8. Masa tela uslovljava više od
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 1/2 varijabilnosti u bazalnom metabolizmu među pojedincima
- b) 1/3 varijabilnosti u bazalnom metabolizmu među pojedincima
- c) 2/3 varijabilnosti u bazalnom metabolizmu među pojedincima

9. Najnižu metaboličku aktivnost ima:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) masno tkivo
- b) mišićno tkivo
- c) visceralni organi

10. Energetska stopa bazalnog metabolizma najniža je u:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) masnom tkivu
- b) mišićnom tkivu
- c) visceralnim organima

11. Metabolička aktivnost pojedinih organa i za to potrebna energija tokom života se:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) ne menja
- b) menja

c) malo menja

12. Muškarci imaju stopu bazalnog metabolizma od žena iste starosti u istim uslovima života:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) višu
- b) niža
- c) istu

13. Postprandijalne termogeneze (*specifično dinamsko dejstvo hrane*) učestvuje ukupnom energetsom rashodu sa:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 10-15%
- b) 5-10%
- c) 15-20%

14. Kolebanja spoljne temperature veća od $+10^{\circ}\text{C}$ od prosečnih iziskuju povećanje odnosno smanjenje unosa za svaki stepen odstupanja temperature od prosečnih 20°C za :
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 0,3%
- b) 0,5%
- c) 0,8%

15. Formule za izračunavanje energetske potrebe za bazalni metabolizam prilagodene
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) polu
- b) uzrastu
- c) telesnoj masi
- d) polu i uzrastu
- e) polu, uzrastu i telesnoj masi

16. Energija potrebna za fizičku aktivnost (E_{fa}) učestvuje u energetsom rashodu sa:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 20-30%
- b) 20-40%
- c) 15-40%

17. Energija potrebna za fizičku aktivnost (E_{fa}) varira u toku:
(zaokruži 2 od ponuđenih odgovora)

- a) dana
- b) nedelje
- c) meseca
- d) godine
- e) pet godina

18. PAR je koeficijent i označava koliko puta je energetske rashod

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) veći pri određenoj aktivnosti od energije potrebne za stanje spavanja
- b) veći pri određenoj aktivnosti od energije potrebne za stanje mirovanja
- c) manji pri određenoj aktivnosti od energije potrebne za stanje mirovanja

19. PAL je zbir vrednosti svih stopa intenziteta fizičke aktivnosti za
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) jedan dan (svih PAR) umnožen brojem sati provedenih u svakoj aktivnosti
- b) jedan dan (svih PAR) umnožen brojem sati provedenih u svakoj aktivnosti i podeljen sa 24 sata
- c) jedan dan (svih PAR) umnožen brojem sati provedenih u svim aktivnostima i podeljen sa 24 sata

20. Da li energetske potrebe dece u predškolskom uzrastu zavise od pola?
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- e) Da
- f) Ne
- g) Samo u određenim slučajevima

21. Koju količinu dodatne energije treba obezbediti trudnicama (u toku dana) u toku prvog tromesečja trudnoće?
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- e) 200 kcal na dan
- f) 150 kcal na dan
- g) 100 kcal na dan
- h) isto kao i ranije

22. Koliku količinu dodatne energije treba obezbediti trudnicama (u toku dana) u toku drugog tromesečja trudnoće?
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- e) oko 300 kcal na dan
- f) 400 kcal na dan
- g) 450 kcal na dan

23. Koliku količinu dodatne energije treba obezbediti dojiljama (u toku dana)?
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- e) 800 kcal na dan
- f) 750 kcal na dan
- g) 650 kcal na dan

24. Makronutritijenti su:
(zaokruži 3 od ponuđenih odgovora)

- a) masti
- b) belančevine
- c) ugljeni hidrati
- d) vitamini
- e) minerali

25. Potreban dnevni unos belančevina je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 5-10% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- b) 10-15% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- c) 15-20% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa

26. Potreban dnevni unos ugljenih hidrata je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 40% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- b) 50-60% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- c) preko 60% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa

27. Preporučeni dnevni unos ukupnih masti je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) Do 20% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- b) Do 40% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- c) Do 30% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa

28. Da li trudnicama i dojiljama trebaju veće količine belančevina, i koliko:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- e) Da, 20%
- f) Da, 30 %
- g) Da, 40%

Beograd, 30.10.2007.

KANDIDAT
(potpis)

ODGOVORI NA TEST PITANJA
(energetske potrebe, makronutrijenti u ishrani)

1 Pri transformaciji hemijske energije iz hrane u druge oblike energije "rasipa" se:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 65% energije
- b) 75% energije
- c) 80% energije

2. Za praktično određivanje individualnih dnevnih energetske potrebe neophodno je dobro poznavanje

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) bazalnog metabolizma
- b) fizičke aktivnosti
- c) ukupnog dnevnog energetskeg rashoda

3. Respiratorni kvocijent (RQ) je

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) odnos utrošenog ugljendioksida i oslobođenog kiseonika
- b) odnos utrošenog kiseonika i oslobođenog ugljendioksida
- c) odnos utrošenog ugljendioksida i oslobođene vode

4. Respiratorni kvocijent (RQ) ugljenih hidrata je

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) oko 1
- b) oko 0,7
- c) oko 0,8

5. Respiratorni kvocijent (RQ) daje informacije o:

(zaokruži 2 od ponuđenih odgovora)

- a) vrsti utrošene hranljive materije
- b) vrsti i količini utrošene hranljive materije
- c) količini utrošene hranljive materije
- d) vrsti i količini hranljive materije koju organizam koristi u kojim uslovima i pri kojoj fizičkoj aktivnosti
- e) vrsti hranljive materije koju organizam koristi u kojim uslovima i pri kojoj fizičkoj aktivnosti
- f) količini hranljive materije koju organizam koristi u kojim uslovima i pri kojoj fizičkoj aktivnosti

6. Ukupne energetske potrebe čoveka (E_p) se izražavaju formulom

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) $E_p = BM + PAR$
- b) $E_p = BM + E_{fa}$
- c) $E_p = BM + PAL$

7. U rutinskom radu energija potrebna za bazalni metabolizam je:

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) energija potrebna u snu
- b) energija potrebna u stanju mirovanja (RMR)
- c) energija potrebna u stanju sedenja

8. Masa tela uslovljava više od

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 1/2 varijabilnosti u bazalnom metabolizmu među pojedincima
- b) 1/3 varijabilnosti u bazalnom metabolizmu među pojedincima
- c) 2/3 varijabilnosti u bazalnom metabolizmu među pojedincima

9. Najnižu metaboličku aktivnost ima:

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) masno tkivo
- b) mišićno tkivo
- c) visceralni organi

10. Energetska stopa bazalnog metabolizma najniža je u:

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) masnom tkivu
- b) mišićnom tkivu
- c) visceralnim organima

11. Metabolička aktivnost pojedinih organa i za to potrebna energija tokom života se:

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) ne menja
- b) menja
- c) malo menja

12. Muškarci imaju stopu bazalnog metabolizma od žena iste starosti u istim uslovima života:

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) višu
- b) niža
- c) istu

13. Postprandijalne termogeneze (*specifično dinamsko dejstvo hrane*) učestvuje ukupnom energetske rashodu sa:

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 10-15%
- b) 5-10%
- c) 15-20%

14. Kolebanja spoljne temperature veća od $+10^{\circ}\text{C}$ od prosečnih iziskuju povećanje odnosno smanjenje unosa za svaki stepen odstupanja temperature od prosečnih 20°C za :

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 0,3%
- b) 0,5%
- c) 0,8%

15. Formule za izračunavanje energetske potrebe za bazalni metabolizam prilagodene

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) polu
- b) uzrastu
- c) telesnoj masi
- d) polu i uzrastu
- e) polu, uzrastu i telesnoj masi

16. Energija potrebna za fizičku aktivnost (Efa) učestvuje u energetsom rashodu sa:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 20-30%
- b) 20-40%
- c) 15-40%

17. Energija potrebna za fizičku aktivnost (Efa) varira u toku:
(zaokruži 2 od ponuđenih odgovora)

- a) dana
- b) nedelje
- c) meseca
- d) godine
- e) pet godina

18. PAR je koeficijent i označava koliko puta je energetski rashod
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) veći pri određenoj aktivnosti od energije potrebne za stanje spavanja
- b) veći pri određenoj aktivnosti od energije potrebne za stanje mirovanja
- c) manji pri određenoj aktivnosti od energije potrebne za stanje mirovanja

19. PAL je zbir vrednosti svih stopa intenziteta fizičke aktivnosti za
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) jedan dan (svih PAR) umnožen brojem sati provedenih u svakoj aktivnosti
- b) jedan dan (svih PAR) umnožen brojem sati provedenih u svakoj aktivnosti i podeljen sa 24 sata
- c) jedan dan (svih PAR) umnožen brojem sati provedenih u svim aktivnostima i podeljen sa 24 sata

20. Da li energetske potrebe dece u predškolskom uzrastu zavise od pola?
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) Da
- b) Ne
- c) Samo u određenim slučajevima

21. Koju količinu dodatne energije treba obezbediti trudnicama (u toku dana) u toku prvog tromesečja trudnoće?

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 200 kcal na dan
- b) 150 kcal na dan
- c) 100 kcal na dan
- d) isto kao i ranije

22. Koliku količinu dodatne energije treba obezbediti trudnicama (u toku dana) u toku drugog tromesečja trudnoće?

(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) oko 300 kcal na dan
- b) 400 kcal na dan

c) 450 kcal na dan

23. Koliku količinu dodatne energije treba obezbediti dojiljama (u toku dana)?
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 800 kcal na dan
- b) 750 kcal na dan
- c) 650 kcal na dan

24. Makronutritijenti su:
(zaokruži 3 od ponuđenih odgovora)

- a) masti
- b) belančevine
- c) ugljeni hidrati
- d) vitamini
- e) minerali

25. Potreban dnevni unos belančevina je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 5-10% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- b) 10-15% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- c) 15-20% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa

26. Potreban dnevni unos ugljenih hidrata je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) 40% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- b) 50-60% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- c) preko 60% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa

27. Preporučeni dnevni unos ukupnih masti je:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) Do 20% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- b) Do 40% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa
- c) Do 30% ukupnog dnevnog unosa energetskeg bilansa

28. Da li trudnicama i dojiljama trebaju veće količine belančevina, i koliko:
(zaokruži 1 od ponuđenih odgovora)

- a) Da, 20%
- b) Da, 30 %
- c) Da, 40%