Zał. nr 1 do Regulaminu

**Zakres tematyczny do Powiatowego Konkursu Wiedzy**

**„Wiem co jem”**

1. Zasady prawidłowego odżywiania

* Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej
* 10 Zasad Zdrowego Odżywiania

2. Otyłość

* Przyczyny otyłości
* Następstwa otyłości: cukrzyca, choroby układu krążenia, choroby układu kostnego
* Metody służące ocenie masy ciała (BMI, wskaźnik WHR)
* BMI – definicja, znaczenie i kryteria tj. niedowaga, norma, nadwaga, otyłość

3. Higiena

* Higiena osobista
* Choroby brudnych rąk

4. Aktywność fizyczna

* Znaczenie aktywności fizycznej w życiu codziennym
* Zalecana dzienna aktywność fizyczna (rodzaje i czas trwania dla dzieci i dla dorosłych)

5. Energia

* Zalecane dzienne spożycie energii z produktów spożywczych (dzieci i młodzież w wieku szkolnym, dorośli)
* Procentowy udział energii z białek, tłuszczy i węglowodanów w codziennym jadłospisie
* Procent dobowego zapotrzebowania energetycznego poszczególnych posiłków
* Ilość energii (kalorii) dostarczanej z jednego grama białka, tłuszczu, węglowodanów i czystego alkoholu

6. Białka

* Źródła białek w diecie
* Znaczenie białek w diecie
* Białka pełnowartościowe i niepełnowartościowe - definicja, źródła i rola w diecie

7. Tłuszcze

* Źródła tłuszczy w diecie
* Znaczenie tłuszczy w diecie
* Cholesterol – źródła w diecie
* Nasycone kwasy tłuszczowe (NKT), wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT) – rola i źródła w diecie
* Tłuszcze zwierzęce i roślinne - definicja i rola w diecie

8. Węglowodany

* Źródła węglowodanów w diecie
* Znaczenie węglowodanów w diecie
* Podział węglowodanów (jednocukry, dwucukry, wielocukry)
* Glukoza, fruktoza – definicja i źródła w diecie
* Laktoza, sacharoza – definicja i źródła w diecie
* Glikogen, skrobia – definicja i źródła w diecie
* Trawienie węglowodanów
* Błonnik pokarmowy – rola, źródła w diecie oraz zalecane spożycie (AI) dla młodzieży w wieku 10-18 lat
* Cukry dodane w produktach spożywczych - przykłady produktów

9. Składniki mineralne

* Mikro i makroelementy - przykłady
* Źródła składników mineralnych w diecie (żelazo, wapń, magnez, jod)
* Rola składników mineralnych w organizmie (żelazo, wapń, magnez, jod)
* Zalecane dzienne spożycie (RDA) dla młodzieży w wieku 10-18 lat (żelazo, wapń, magnez, jod)
* Skutki niedoboru (żelazo, wapń, magnez, jod)

10. Witaminy

* Źródła witamin w diecie (witaminy A, D, K, C, B1)
* Rola witamin w organizmie (witaminy A, D, K, C, B1)
* Przyczyny i skutki niedoboru (witaminy A, D, K, C, B1, PP)
* Witaminy rozpuszczalne w tłuszczach/w wodzie - przykłady
* Przyczyny strat witaminy C w produktach spożywczych – przykłady

11. Woda

* Rola wody w diecie
* Objawy odwodnienia

12. Produkty spożywcze

* Produkty zakwaszające i alkalizujące organizm - przykłady
* Substancje konserwujące – definicja i znaczenie

Źródła informacji:

1. Jarosz M. i in.: *Normy żywienia dla populacji Polski.* Instytut Żywności i Żywienia. Warszawa 2017

do ściągnięcia w formie PDF ze strony internetowej: <https://ncez.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/normy-zywienia-2017>

1. Strona internetowa Instytutu Żywności i Żywienia: [http://www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl/)
2. Strona internetowa Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej IŻŻ: <https://ncez.pl/>
3. Poradnik dla nauczyciela do programu „Trzymaj Formę”