

**Test wiedzy na temat właściwych zachowań zdrowotnych dotyczący realizacji Programu
„Rehabilitacja lecznicza seniorów – mieszkańców gminy Borne Sulinowo
na lata 2024-2026”.**

(pre-test/ post-test)

Proszę zaznaczyć prawidłowe odpowiedzi.

Borne Sulinowo.....

.....

Imię i nazwisko uczestnika Programu

1. Czym jest prawidłowe odżywianie?

- Jest dostarczeniem organizmowi energii i składników odżywczych potrzebnych do zachowania zdrowia i rozwoju,
- Jedzeniem tylko określonych produktów zgodnie z ustalonymi zasadami,
- Zaspokajaniem wszelkich potrzeb jakich domaga się organizm

2. Jak często w ciągu dnia powinno się spożywać posiłki?

- 3 razy dziennie
- Wtedy, kiedy czuje się głód
- 4-5 razy dziennie o stałych porach
- Nie da się tego z góry założyć

3. Kiedy należy spożyć ostatni posiłek przed snem?

- Najpóźniej o godz. 18:00
- 2 godziny przed snem
- Bezpośrednio przed snem

4. Dlaczego sól szkodzi zdrowiu?

- Sprzyja próchnicy
- Obniża odporność
- Sprzyja powstawaniu nadciśnienia tętniczego
- W ogóle nie szkodzi

5. Ile płynów dziennie powinno się wypijać?

- Ok. 2 litrów
- Szklanekę do każdego posiłku
- 1,5 litra

6. Jakimi konsekwencjami grozi otyłość?

- Otyłość jest dziedziczna- nie grozi niczym

- Cukrzycą, zawałem serca, zwyrodnieniem stawów
- To wyłącznie problem natury estetycznej

7. Do błędów żywieniowych najczęściej popełnianych przez Polaków należą:

- Zbyt duże spożycie cukru, słodczy i napojów słodzonych
- Zbyt duże spożycie soli
- Zbyt duże spożycie owoców i warzyw

8. Kiedy zużywamy więcej kalorii?

- Podczas snu
- Podczas aktywności ruchowej
- Podczas odpoczynku

9. Jak często zaleca się wykonywanie aktywności fizycznej osobom dorosłym?

- Co drugi dzień
- Raz w tygodniu
- 150 minut tygodniowo

10. Jakie są korzyści płynące z regularnej aktywności fizycznej?

- Poprawa wydolności organizmu, lepsze samopoczucie
- Utrata masy ciała
- Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

11. Który czynnik najbardziej wpływa na zdrowie człowieka

- Czynniki biologiczne i genetyczne

Styl życia

- Opieka zdrowotna

12. Czy po dniu spędzonym aktywnie lepiej się śpi?

- TAK
- NIE
- Nie ma to znaczenia