

**Autor: mgr KRYSZYNA PRZETACZNIK**

**Propozycja testu dla klasy IV szkoły podstawowej po zrealizowaniu działu „odżywianie”.**

**Test zawiera 2 wersje pytań, karty odpowiedzi oraz tzw. kartotekę testu.**

### **Test - wersja A**

1. Z podanych produktów podkreśl linią ciągłą wszystkie, które są pochodzenia zwierzęcego:  
masło, cukier, jogurt, kasza, olej spożywczy, mleko. (.....)
  
2. Podkreśl linią ciągłą wszystkie narządy, które wchodzi w skład układu nerwowego:  
serce, mózg, wątroba, rdzeń kręgowy, nerwy, skóra. (.....)
  
3. Przyporządkuj składniki do pełnionych przez nie funkcji w organizmie.

witaminy		(.....)
	regulujące	
białka		(.....)
	budujące	
sole mineralne		(.....)
  
4. Przyporządkuj nazwę witaminy do objawu wywołanego jej niedoborem.  
( połącz strzałkami ).

B	skłonność do przeziębień	(.....)
D	zajady w kącikach ust.	(.....)
C	krzywica	(.....)
  
5. Wyjaśnij rolę błonnika w odżywianiu.  
.....  
..... (.....)

6. Podaj dwie główne zasady prawidłowego odżywiania:

.....  
..... (.....)

7. Wyjaśnij, dlaczego należy wdychać powietrze przez nos.

..... (.....)

8. Uzupełnij tabelkę.

Skutek działania	Rodzaj używki
	papierosy
	narkotyki
	alkohol

(.....)

9. Uzupełnij tabelkę.

Nazwa układu	Czynność
układ nerwowy	
układ rozrodczy	
układ oddechowy	

(.....)

10. Uzupełnij tekst:

Dzięki temu, że odżywiamy się i oddychamy, uzyskujemy .....  
potrzebną nam do .....  
(.....)

11. Źródłem witaminy C jest:

- a) wątróbka, ziemniaki
  - b) jajo, mleko
  - c) szynka, papryka
  - d) czarna porzeczka, zielona pietruszka
- (.....)

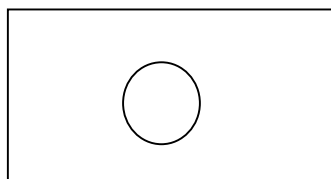
12. Z podanych produktów wybierz te, które mogą zastąpić mięso w swojej diecie.
- a) ziemniaki, marchew
  - b) soja, fasola
  - c) jaja, śmietana
  - d) ciastka, czekolada
- (.....)

13. Z podanych zestawów pokarmów, wybierz ten, który zawiera wszystkie produkty najbardziej niekorzystne dla twojego zdrowia:
- a) ziemniaki, płatki owsiane
  - b) bułki, pomidory
  - c) hot-dog, frytki
  - d) szynka, soki owocowe
- (.....)

14. Który ze składników powietrza bierze udział w oddychaniu.
- a) tlen
  - b) azot
  - c) hel
  - d) para wodna
- (.....)

15. Wybierz prawidłowy zestaw narządów układu pokarmowego, w którym następuje trawienie:
- a) żołądek, przełyk, trzustka
  - b) jama ustna, żołądek, jelito cienkie
  - c) wątroba, odbytnica
  - d) jelito grube, jama ustna
- (.....)

16. Uzupełnij schemat prawidłowego nakrycia stołu, dopasowując łyżkę, widelec, łyżeczkę, nóż, szklanę



(.....)

17. Wybierz prawidłowy zestaw:

Człowiek porusza się dzięki pracy układów:

- a) kostnego, mięśniowego
- b) pokarmowego, rozrodczego
- c) nerwowego, mięśniowego
- d) mięśniowego, rozrodczego (.....)

18. Z podanych przykładów wybierz fałszywe stwierdzenie:

- a) ostatni posiłek spożywamy 30 minut przed snem
- b) spożywane pokarmy powinny być różnorodne
- c) posiłek spożywamy regularnie
- d) posiłek spożywamy powoli (.....)

19. Ponumeruj odcinki układu pokarmowego według właściwej kolejności:

- jelito cienkie .....
- żołądek .....
- przełyk .....
- jama ustna .....
- jelito grube ..... (.....)

20. Na opakowaniu ciasteczek wymieniono następujące składniki:  
cukier, woda, cukier, żelatyna, E-441, regulator kwasowości,  
mąka, sztuczne aromaty, proszek do pieczenia.  
Odpowiedz na pytania:

- a) czy kupisz ten artykuł .....
- b) dlaczego .....

(.....)

**Autor: mgr Krystyna Przetacznik**

**Test - wersja B**

1. Z podanych produktów podkreśl linią ciągłą wszystkie, które są pochodzenia roślinnego:  
masło, cukier, jogurt, kasza, olej spożywczy, mleko. (.....)
2. Podkreśl linią ciągłą wszystkie narządy, które nie wchodzą w skład układu nerwowego:  
serce, mózg, wątroba, rdzeń kręgowy, nerwy, skóra. (.....)
3. Przyporządkuj składniki do pełnionych przez nie funkcji w organizmie.  
(połącz strzałkami)

witaminy (.....)	regulujące
tłuszcze (.....)	energetyczne
cukry (.....)	

4. Przyporządkuj nazwę witaminy do objawu wywołanego jej niedoborem.  
( połącz strzałkami ).

A (.....)	skłonność do przeziębień
D (.....)	kurza ślepotą
C (.....)	krzywica

5. Wyjaśnij rolę soli mineralnych (wapnia i fosforu) w organizmie.  
.....

.....  
(.....)

6. Podaj dwie przyczyny nieprawidłowej postawy ciała:

.....  
.....  
(.....)

7. Wyjaśnij, dlaczego nie należy oddychać ustami.

..... (.....)

8. Uzupełnij tabelkę.

Skutek działania	Rodzaj używki
choroby serca i płuc	
choroby wątroby, zaburzenia pracy układu nerwowego	
wyniszczenie całego organizmu	

(.....)

9. Uzupełnij tabelkę.

Nazwa układu	Czynność
układ szkieletowo - mięśniowy	
układ pokarmowy	
układ oddechowy	

(.....)

10. Uzupełnij tekst:

Duży wysiłek fizyczny powoduje duże zużycie .....  
którą uzyskujemy dzięki procesom .....

(.....)

11. Źródłem witaminy D jest:

- a) wątróbka, ziemniaki
- b) jajo, mleko
- c) szynka, papryka

d) czarna porzeczka, zielona pietruszka (.....)

12. Z podanych produktów wybierz te, które mogą zastąpić mięso w swojej diecie.

- a) kapusta, seler
- b) bób, fasola
- c) winogrona, kukurydza
- d) ciastka, grzyby (.....)

13. Z podanych zestawów pokarmów, wybierz ten, który zawiera wszystkie produkty najbardziej korzystne dla twojego zdrowia:

- a) pizza, lody
- b) coca-cola, hot-dog
- c) surówka, jogurt
- d) pączek z bitą śmietaną (.....)

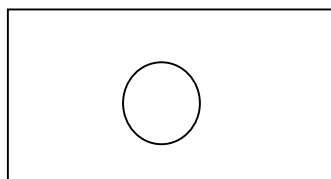
14. Które gazy biorą udział w oddychaniu.

- a) tlen, azot
- b) dwutlenek węgla, tlen
- c) para wodna, dwutlenek węgla
- d) wszystkie wymienione wyżej odpowiedzi są prawidłowe (.....)

15. Wybierz prawidłowy zestaw narządów układu pokarmowego, w którym następuje trawienie:

- a) jama ustna, trzustka
- b) wątroba, odbytnica
- c) wątroba, jelito grube
- d) jama ustna, żołądek, jelito cienkie (.....)

16. Uzupełnij schemat prawidłowego nakrycia stołu, dopasowując łyżkę, widelec, łyżeczkę, nóż, szklanę



(.....)

17. Wybierz prawidłowy zestaw:

Człowiek porusza się dzięki pracy układów:

- a) kostnego, mięśniowego
- b) pokarmowego, rozrodczego
- c) nerwowego, rozrodczego
- d) mięśniowego, pokarmowego (.....)

18. Z podanych przykładów wybierz prawdziwe stwierdzenie:

- a) ostatni posiłek spożywamy 15 minut przed snem
- b) posiłek spożywamy regularnie i urozmaicony
- c) posiłek spożywamy szybko
- d) wszystkie wymienione wyżej odpowiedzi są prawidłowe (.....)

19. Ponumeruj odcinki układu oddechowego według właściwej kolejności.

- tchawica .....
- płuca .....
- jama ustna .....
- krtań .....
- oskrzela ..... (.....)

20. Na opakowaniu soku wymieniono następujące składniki:

sok pomarańczowy, woda przecier jabłkowy, sok cytrynowy, cukier  
gronowy, naturalne aromaty.

Odpowiedz na pytania: (.....)

- a) czy kupisz ten artykuł .....
- b) dlaczego .....

(.....)



KARTOTEKA TESTU – WERSJA A

<b>Nr zad.</b>	<b>Materiał</b>	<b>Czynność</b>	<b>Kat. celu (A,B, C,D)</b>	<b>Poziom wymagań (P, PP)</b>
1.	Odżywianie	Rozróżnia pokarmy ze względu na pochodzenie	B	P
2.	Układ nerwowy	Zna budowę układu nerwowego	A	P
3.	Odżywianie	Przyporządkowuje składniki pokarmowe do ich funkcji	B	P
4.	Odżywianie	Zna objawy niedoboru witamin	A	PP
5.	Odżywianie	Tłumaczy rolę błonnika w organiźmie	C	PP
6.	Odżywianie	Zna zasady prawidłowego żywienia	A	P
7.	Oddychanie	Tłumaczy zasadność oddychania nosem	B	PP
8.	Higiena	Rozumie szkodliwość stosowania używek	B	PP
9.	Czynności życiowe	Zna rolę układów wewnętrznych człowieka	A	P
10.	Czynności życiowe	Zna biologiczny sens odżywiania i oddychania	A	PP
11.	Odżywianie	Rozróżnia źródła witaminy C	B	PP
12.	Odżywianie	Analizuje składniki pokarmowe w produktach spożywczych	D	PP
13.	Odżywianie	Stosuje zasady higieny żywienia	C	P
14.	Oddychanie	Wyróżnia gazy biorące udział w oddychaniu	B	P
15.	Odżywianie	Wyjaśnia rolę poszczególnych narządów układu pokarmowego	B	P
16.	Higiena spożywania posiłków	Potrafi nakryć do stołu	C	P
17.	Ruch	Rozróżnia układy biorące udział w poruszaniu się	B	P
18.	Higiena spożywania posiłków	Stosuje zasady prawidłowego żywienia	C	P
19.	Odżywianie	Porządkuje części układu pokarmowego	B	P
20.	Odżywianie	Uzasadnia wybór kupowanych produktów spożywczych	D	PP

## KARTOTEKA TESTU – WERSJA B

<b>Nr zad.</b>	<b>Materiał</b>	<b>Czynność</b>	<b>Kat. celu (A,B, C,D)</b>	<b>Poziom wymagań (P, PP)</b>
1.	Odżywianie	Rozróżnia pokarmy ze względu na pochodzenie	B	P
2.	Układ nerwowy	Zna budowę układu nerwowego	A	P
3.	Odżywianie	Przyporządkowuje składniki pokarmowe do ich funkcji	B	P
4.	Odżywianie	Zna objawy niedoboru witamin	A	PP
5.	Odżywianie	Tłumaczy rolę soli mineralnych w organizmie	C	PP
6.	Ruch	Zna przyczyny wad postawy	A	P
7.	Oddychanie	Tłumaczy zasadność oddychania nosem	B	PP
8.	Higiena	Rozumie szkodliwość stosowania używek	B	PP
9.	Czynności życiowe	Zna rolę układów wewnętrznych człowieka	A	P
10.	Czynności życiowe	Zna biologiczny sens odżywiania i oddychania	A	PP
11.	Odżywianie	Rozróżnia źródła witaminy D	B	PP
12.	Odżywianie	Analizuje składniki pokarmowe w produktach spożywczych	D	PP
13.	Odżywianie	Stosuje zasady higieny żywienia	C	P
14.	Oddychanie	Wyróżnia gazy biorące udział w oddychaniu	B	P
15.	Odżywianie	Wyjaśnia rolę poszczególnych narządów układu pokarmowego	B	P
16.	Higiena spożywania posiłków	Potrafi nakryć do stołu	C	P
17.	Ruch	Rozróżnia układy biorące udział w poruszaniu się	B	P
18.	Higiena spożywania posiłków	Stosuje zasady prawidłowego żywienia	C	P
19.	Oddychanie	Porządkuje części układu oddechowego	B	P
20.	Odżywianie	Uzasadnia wybór kupowanych produktów spożywczych	D	PP

## KARTA ODPOWIEDZI – WERSJA A

NR. ZAD.	PUNKTACJA	POPRAWNOŚĆ ODPOWIEDZI, KRYTERIA
1.	1	Masło, jogurt, mleko
2.	1	Mózg, rdzeń kręgowy, nerwy
3.	1 1 1	Witaminy – regulujące Białka – budujące Sole – budujące i regulujące
4.	1 1 1	B – zajady D – krzywica C – skłonność do przeziębień
5.	1	Błonnik wspomaga pracę jelit (zapobiega zaleganiu pokarmu)
6.	1	1 – spożywanie odpowiedniej ilości pokarmu 2 – spożywanie pokarmu o odpowiedniej jakości
7.	1	Ogrzewanie, nawilżenie, oczyszczenie wdychanego powietrza
8.	1	Choroby ukł. odd. i serca Wyniszczenie organizmu Negatywny wpływ na układ nerw. i wątrobę
9.	1	Wrażliwość Rozmnażanie Oddychanie
10.	1	Energię, aktywności fizycznej i pracy narządów wewnętrznych
11.	1	D
12.	1	B
13.	1	C
14.	1	A
15.	1	B
16.	1	szklanka łyżeczka widelec  nóż, łyżka
17.	1	A
18.	1	A
19.	1	4,3,2.1.5
20.	1	a)Nie b)Zawierają substancje szkodliwe dla zdrowia np. E-441, sztuczne aromaty

Autor: mgr Krystyna Przetacznik

KARTA ODPOWIEDZI – WERSJA B

NR. ZAD.	PUNKTACJA	POPRAWNOŚĆ ODPOWIEDZI, KRYTERIA
1.	1	Cukier, kasza, olej spożywczy
2.	1	Serce, wątroba, skóra
3.	1 1 1	Witaminy – regulujące Tłuszcze – energetyczne Cukry – energetyczne
4.	1 1 1	A – kurza ślepotą D – krzywica C – skłonność do przeziębień
5.	1	Sole wapnia i fosforu budują kości i zęby.
6.	1	Np. nieprawidłowe noszenie teczeki, nieprawidłowa postawa ciała podczas nauki
7.	1	Do płuc dostaje się powietrze zimne, suche i nieoczyszczone.
8.	1	Nikotyna Alkohol Narkotyki
9.	1	Ruch Odżywianie Oddychanie
10.	1	Energii, oddychanie i odżywianie
11.	1	B
12.	1	B
13.	1	C
14.	1	B
15.	1	D
16.	1	szklanka łyżeczka widelec  nóż, łyżka
17.	1	A
18.	1	B
19.	1	3,5,1,2,4
20.	1	a)tak b)ponieważ nie zawiera szkodliwych substancji np. barwników, konserwantów itp.

Autor: mgr Krystyna Przetacznik

## PROPOZYCJA KRYTERIÓW OCENY

Zaliczenie < 60% punktów dla poziomu P  
czyli poniżej 8 pkt. ....niedostateczny

Zaliczenie > 60% punktów dla poziomu P  
czyli powyżej 8 pkt. ....dopuszczający

Zaliczenie > 80% punktów dla poziomu P  
czyli powyżej 12 punktów.....dostateczny

Zaliczenie > 80% punktów dla poziomu P i zaliczenie > 60% punktów dla  
poziomu PP  
czyli powyżej 12 punktów i powyżej 6 punktów.....dobry

Zaliczenie > 80% punktów dla poziomu P i zaliczenie > 80% punktów dla  
poziomu PP  
czyli powyżej 12 punktów i powyżej 8 punktów.....bardzo dobry

Autor: mgr Krystyna Przetacznik