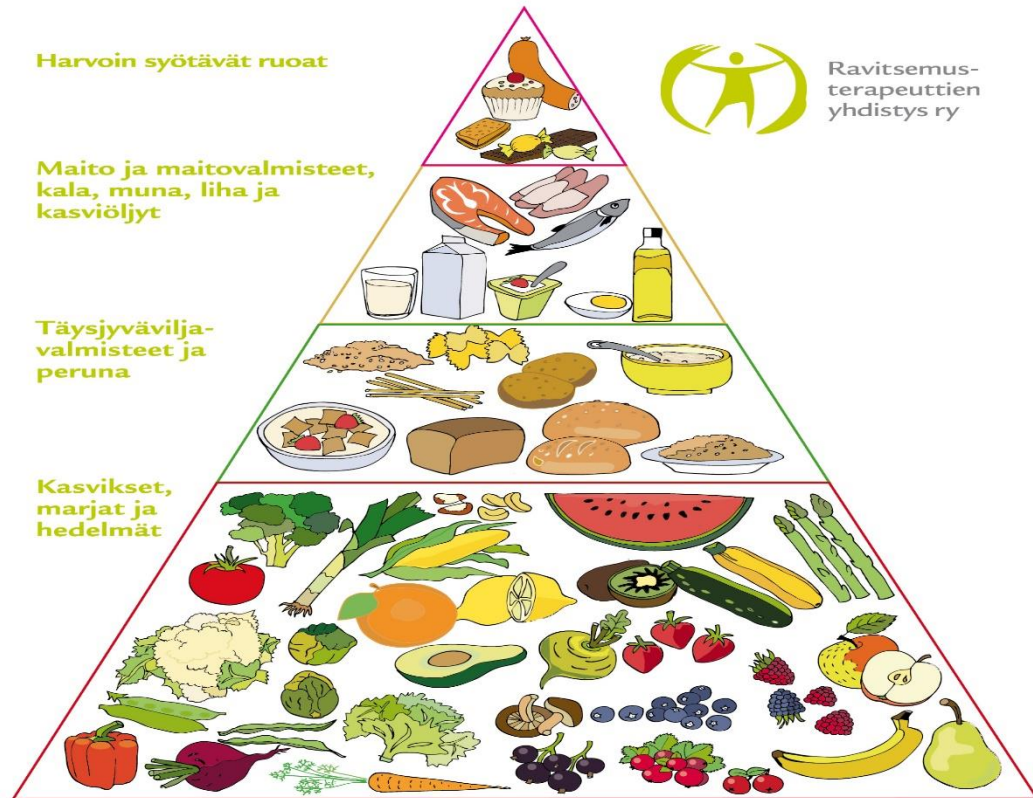


Valitse oikea vastaus. Joskus voi olla useampi kuin yksi vaihtoehto oikein. Merkitse rastilla, mikä/mitkä vaihtoehdot ovat oikein.



1. Ruoka-ainekolmiossa ne elintarvikkeet, joita on hyvä syödä joka päivä, ovat
 - ylhäällä, kolmion kapeassa kärjessä
 - alin osa kolmiosta
 - keskellä kolmiota, noin puolivälissä
 - joka puolella, joka päivä pitää syödä ihan kaikkea
2. Ravintoaineilla tarkoitetaan:
 - suolaa, sokeria ja pippuria
 - hiilihydraatteja, proteiineja eli valkuaisaineita, rasvoja
 - maitoa, jogurttia ja juustoa
 - suklaata, hattaraa ja jäätelöä

3. Miten vesi poistuu elimistöstämme?

- Kun hikoilee
 - Virtsan mukana
 - Ei se poistu, vesi jää kaikki elimistöön
 - Niistämällä nenästä
-

4. Valkuaisaineita eli proteiineja saamme paljon

- Lihasta, kalasta, kanasta, kananmunasta, pavuista
 - Päärynöistä, omenoista, mansikoista, mustikoista
 - Suklaasta, kermavaahdosta ja jäätelöstä
 - Riisistä, ruisleivästä ja puurosta
-

5. Kolesterolia on olemassa

- vain pahaa, kolesterolia on sairaus
 - vain hyvää, ihmisellä kuuluu olla paljon kolesterolia
 - hyvää ja pahaa kolesterolia
 - vain eläimillä, ihmisillä ei ole kolesterolia
-

6. Elimistömme kaipaa vettä vuorokaudessa

- 1-2 desilitraa (dl)
 - 5-7 litraa
 - 2 litraa
 - 1/2 litraa
-

7. Vitamiinit ovat nimeltään:

- Vitamiinit: C, B, A, D, E, K
 - Vitamiinit: H1, H2, H3, H4, H5 ja H6
 - Vitamiinit: A, B, C, D, E, F
 - Vitamiinit: hip, hap, hup, höp, hop, hep
-

8. Vitamiineja on vesiliukoisia ja rasvaliukoisia.

- Vesiliukoiset vitamiinit eivät varastoidu elimistöön
 - Vesiliukoiset vitamiinit ovat: C ja B
 - Vesiliukoiset vitamiinit ovat A, D, E ja K-vitamiinit
 - Kaikki vitamiinit liukenevat veteen.
-

9. Proteiinien tehtävät elimistössä ovat

- Lihottaa ihmistä
 - Vahvistaa lihaksia
 - Muodostaa uusia kudoksia, lisätä elimistön vastustuskykyä
 - Laihduttaa ihmistä
-

10. Hivenaineita, joita ihminen tarvitsee, ovat

- Rauta, sinkki, kupari, seleeni, mangaani, jodi ja kromi
 - fluori ja natriumkloridi
 - kalsium ja magnesium
 - suola ja sokeri
-

11. Magnesium ja kalsium ovat ihmiselle tarpeellisia kivennäisaineita. Niitä tarvitaan:

- lihasten normaalin toiminnan edistämiseen
 - torjumaan väsymystä ja stressiä
 - hermoston normaalin toiminnan ylläpitämiseen
 - Pitämään luut vahvoina
-

12. Erityisruokavalio eli dieetti tarkoittaa, että

- ihminen ei voi syödä ihan kaikkea mitä muut syövät
 - pitää olla tarkkana, ettei syö sellaista mistä sairastuu
 - joko terveyssyistä tai eettisistä syistä ei syö kaikkea
 - on laihdutuskuurilla hoikistuaakseen
-

13. Keliakikko on ihminen

- joka inhoaa sadekeliä
 - joka ei voi syödä ohraa, ruista ja vehnää
 - jolla on paljon kenkiä
 - jolla on viljan valkuaisen imeytymishäiriö suolistossa
-

14. Laktoosi-intoleranssi on sairaus, jossa

- ei voi käyttää mitään maitotuotteita
 - jossa ei voi syödä viljatuotteita
 - ei voi käyttää maitotuotteita, jotka sisältävät maitosokeria
 - jossa ei voi syödä ollenkaan perunaa
-

15. Maito sisältää luonnostaan sokeria. sen nimi on:

- fruktoosi
 - laktoosi
 - galaktoosi
 - sorbitoli
-

16. Jos ruokalistassa on merkintä VL, se tarkoittaa

- että ruoka on valmistettu Viime Lauantaina
 - vähälaktoosinen (sis. laktoosia hiukan)
 - että ruoka sisältää maitosokeria eli laktoosia paljon
 - että tuote on Voilla Leivottu
-

17. Gluteeniton tarkoittaa

- että ruoka sopii keliakikolla ja kaikille muillekin
 - että ruoka on miedosti maustettua
 - että ruoka ei sisällä ruista, ohraa, vehnää missään muodossa
 - että ruoka on mautonta
-

18. hyla ja eila tarkoittavat

- vähälaktoosinen ja laktoositon
 - että ruoka on gluteenitonta
 - kahta naista, joiden nimet ovat Hyla ja Eila
 - että ruoka on sokeritonta
-

19. Ihmiset voivat olla allergisia myös monille muille ruoka-aineille. Allergioita aiheuttaa mm.

- kala ja äyriäistuotteet
 - pähkinät ja mantelit
 - kananmuna
 - vesi
-

20. Diabetes eli sokeritauti johtuu

- ihmisen huonosta yleiskunnosta
 - siitä ettei haima pysty tuottamaan insuliinia
 - liiasta liikunnanmäärästä
 - siitä että ihminen syö liikaa karamelleja
-

21. Vegetaristi tarkoittaa

- kasvisruokailijaa
 - vihamielistä ihmistä
 - moottoripyöräilijää
 - samaa asiaa kuin keliaakikko
-

22. Lakto-ovo-vegetaristi voi syödä

- kasviksia, hedelmiä, maitotuotteita ja kananmunia
 - maitoa, piimää, kalaa ja vihanneksia
 - vain hunajaa
 - myös lihaa ja makkaraa kasvien lisäksi
-