

**XXXIX Olimpiada Wiedzy i Umiejętności Rolniczych**  
**Eliminacje centralne - 2015**  
**Blok: Żywnienie człowieka i gospodarstwo domowe**

**1. Spożycie serów (w kg/osobę/rok) jest najmniejsze w:**

- a) Szwecji
- b) Polsce
- c) Grecji
- d) Holandii

**2. Czynniki powodującymi wzdęcia po spożyciu fasoli są:**

- a) węglowodany
- b) białka
- c) tłuszcze
- d) witaminy

**3. Poziom cholesterolu w diecie powinien wynosić:**

- a) co najmniej 500 mg/osobę/ dzień
- b) co najmniej 1500 mg /osobę/ dzień
- c) najwyżej 300 mg/osobę/dzień
- d) najwyżej 30 mg/osobę/dzień

**4. Witaminą, którą organizm potrafi wytwarzać pod wpływem promieni słonecznych padających na skórę jest:**

- a) witamina K
- b) witamina B1
- c) witamina D
- d) witamina E

**5. Do silnych składników alergicznych nie należą:**

- a) przetwory z mleka
- b) orzeszki ziemne i arachidowe
- c) ryby i skorupiaki
- d) warzywa kapustne

**6. Flawonoidy są:**

- a) przeciwutleniaczami
- b) aminokwasami endogennymi
- c) tłuszczami
- d) probiotykami

**7. Dur brzuszny wywołują:**

- a) wirusy
- b) pasożyty
- c) bakterie
- d) grzyby

**8. Sztucznym środkiem słodzącym jest:**

- a) niacyna
- b) tiamina
- c) biotyna
- d) aspartam

**9. Napady obżarstwa, niepohamowanego głodu podczas którego chory zjada łapczywie ogromne ilości pokarmu to objawy:**

- a) bulimii
- b) anoreksji
- c) mukowiscydozy
- d) czerwonki

**10. Podczas obróbki termicznej temperatura wewnątrz pieczenia powinna osiągnąć wysokość około:**

- a) 70 °C
- b) 95°C
- c) 120°C
- d) 160°C

**11. Prawidłowy przyrost masy ciała w okresie ciąży powinien wynosić:**

- a) 19 -20kg
- b) 12 -13kg
- c) 25kg
- d) 8kg

**12. Tran, wątróbka i żółtka jaj słyną z zawartości:**

- a) retinolu
- b) kwasu askorbinowego
- c) węglowodanów
- d) błonnika

**13. Tofu jest to:**

- a) rodzaj grzybów
- b) potrawa staropolska
- c) twarożek sojowy
- d) owoc pestkowy

**14. Serwując kawę „po irlandzku” należy użyć:**

- a) kawę, whiskey, bitą śmietaną i brązowy cukier
- b) kawę, mleko, wanilię i brązowy cukier
- c) kawę, słodką śmietaną i koniak
- d) kawę, lody waniliowe i rum

**15. Pręga jest częścią półtuszy:**

- a) wieprzowej
- b) baraniej
- c) wołowej
- d) jagnięcej

**16. Najmniejszy wyciek soku komórkowego podczas procesu rozmrażania mięsa występuje podczas rozmrażania:**

- a) w temperaturze chłodniczej
- b) w temperaturze pokojowej
- c) w temperaturze 35-40 °C
- d) w temperaturze 40-50 °C

**17. Najwięcej kwasów tłuszczowych nasyconych znajduje się w 100 g:**

- a) oleju kukurydzianego
- b) oleju palmowego
- c) oleju słonecznikowego
- d) oleju z oliwek

**18. Napój alkoholowy z jabłek jest to:**

- a) cydr
- b) brandy
- c) kruszon
- d) burbon

**19. Konserwanty dodane do żywności oznakowane są na etykiecie jako E z numerami:**

- a) 100- 199
- b) 200- 299
- c) 300- 399
- d) 400- 499

**20. Proces oddzielania płatów mięsa ryb od ości nosi nazwę:**

- a) poszetowanie
- b) blanżerowanie
- c) płatowanie
- d) filetowanie

**21. Źródłami zakażenia bakteriami Escherichia coli najczęściej są:**

- a) jaja kaczki
- b) warzywa zanieczyszczone fekaliami
- c) konserwy rybne
- d) mleko

**22. Dobowe zapotrzebowanie organizmu na niezbędne składniki pokarmowe określają:**

- a) tabele wartości odżywczych produktów
- b) wskaźniki masy ciała
- c) racje odżywcze
- d) normy żywieniowe

**23. Ocet spirytusowy najczęściej występuje jako:**

- a) 3%
- b) 10%
- c) 35%
- d) 70%

**24. Niezbędnym dla organizmu człowieka mikroelementem jest:**

- a) wapń
- b) fosfor
- c) selen
- d) potas

**25. Kulebiak jest potrawą:**

- a) smażoną
- b) duszoną
- c) gotowaną
- d) pieczoną

**26. Bawarka jest napojem sporządzanym z:**

- a) soku pomidorowego i wywaru z arcydzięgla
- b) ginu i soku grejpfrutowego
- c) piwa z żółtkami
- d) mleka i herbaty

**27. Solona ikra ryb to:**

- a) kawior
- b) ostryga
- c) kalmary
- d) krewetki

**28. Jeden gram alkoholu (etanolu) dostarcza organizmowi:**

- a) 4 kcal
- b) 7 kcal
- c) 9 kcal
- d) 6 kcal

**29. Dezynsekcja jest to niszczenie:**

- a) drobnoustrojów
- b) owadów
- c) gryzoni
- d) wirusów

**30. W lodówce nie należy przechowywać:**

- a) czosnku
- b) owoców kiwi
- c) wędliny drobiowej
- d) sera twarogowego

**31. Zestawem obiadowym zgodnym z zasadami zdrowego żywienia jest:**

- a) zupa pomidorowa z makaronem, lazania, surówka wielowarzywna
- b) krupnik, kotlety z ryżu i selera z sosem pieczarkowym, surówka z pora
- c) zupa jarzynowa z ziemniakami, zraz wołowy, kasza gryczana, buraczki, surówka z kapusty
- d) barszcz ukraiński z ziemniakami, placki ziemniaczane

**32. Gotując przecier owocowy z cukrem otrzymujemy:**

- a) marmoladę
- b) powidłą
- c) konfiturę
- d) owoce kandyzowane

**33. Żelatyna jest to:**

- a) wielocukier
- b) tłuszcz
- c) glikogen
- d) białko zwierzęce

**34. Naturalnymi barwnikami owoców i warzyw nadającymi im czerwony lub fioletowy kolor są:**

- a) antocyjany
- b) argininy
- c) fenole
- d) azotany

**35. Wino białe wytrawne należy podać do:**

- a) zup czystych
- b) deserów
- c) przekąsek zimnych
- d) potraw z dziczyzny

**36. Kapustą bezglową nazywany jest:**

- a) jarmuż
- b) karczoch
- c) brokuł
- d) pasternak

**37. Najwięcej wapnia zawiera 100g:**

- a) sera edamskiego
- b) ziemniaków
- c) mleka pełnego
- d) szynki wieprzowej

**38. Przygotowując mięso saute należy je przed smażeniem:**

- a) zanurzyć w masie jajecznej i bułce
- b) zanurzyć w cieście naleśnikowym
- c) obłożyć grzankami
- d) oprószyć mąką i solą

**39. Serum stosowane jest do:**

- a) sporządzania serów dojrzewających
- b) sporządzania deserów
- c) pielęgnacji skóry
- d) czyszczenia podłóg

**40. Krytyczne Punkty Kontroli charakterystyczne są dla systemu bezpieczeństwa żywności:**

- a) ISO
- b) GHP
- c) GMP
- d) HACCP

**41. Głównymi składnikami farszu pierogów ruskich są:**

- a) kapusta kwaszona, kasza jaglana
- b) ziemniaki, ser twarogowy, cebula
- c) fasola, mięso, cebula
- d) soczewica, boczek, cebula

**42. Wiosną, w stanie bezlistnym zakwita:**

- a) lawenda
- b) dereń biały
- c) magnolia
- d) tawuła japońska

**43. Czuwa nad prawidłową perystaltyką jelit:**

- a) fosfor i cynk
- b) błonnik
- c) aminokwasy egzogenne
- d) witamina K i E

**44. Sztuka rzeźbienia w warzywach i owocach jest to:**

- a) crusta
- b) carving
- c) szpikowanie
- d) flambirowanie

**45. Groszek ptysiowy wykonuje się z ciasta:**

- a) francuskiego
- b) bezowego
- c) parzonego
- d) krucho-drożdżowego

**46. Herbatę zieloną zaparzać należy zalewając ją wodą o temperaturze:**

- a) 60- 80 °C
- b) 40- 50 °C
- c) 100 °C
- d) 98 °C

**47. Apiterapia polega na leczeniu przy pomocy:**

- a) jazdy konnej
- b) nakłuwania specjalnymi igłami
- c) ziół
- d) produktów pszczelich

**48. Przy pięciu posiłkach dziennie, obiad powinien dostarczać ... procent całodziennej normy wartości energetycznej:**

- a) 45
- b) 20
- c) 30-35
- d) 20-25

**49. Drogi technologiczne brudne przy sporządzaniu potraw to:**

- a) drogi półproduktów
- b) drogi czystych naczyń kuchennych
- c) drogi surowców
- d) drogi gotowych potraw

**50. Kielich do wody należy ustawić na stole:**

- a) najbardziej na lewo w całej grupie szkła nakrycia
- b) najbardziej na prawo w całej grupie szkła nakrycia
- c) w środku naczyń szklanych
- d) w każdym miejscu stołu

**51. Poprzez wędzenie drewnem gruszy uzyskuje się barwę produktu w kolorze:**

- a) brązowym
- b) złocisto-żółtym
- c) cytrynowym
- d) czerwonym

**52. Trojszyk ulec jest owadem występującym głównie w magazynie:**

- a) zboża
- b) warzyw korzeniowych
- c) jaj
- d) nabiału

**53. Najciemniejsza jest mąka typu:**

- a) 450
- b) 750
- c) 2000
- d) 500

**54. Certyfikat zgodności produkcji w gospodarstwie rolnym z ekologicznymi metodami produkcji wydawany jest przez:**

- a) Agencję Rynku Rolnego
- b) uprawnione jednostki certyfikujące
- c) IHARS
- d) WIORIN

**55. Wydzielona część pomieszczenia, pełniąca inną funkcję jest to:**

- a) antresola
- b) aneks
- c) loggia
- d) altana

**56. Parmezan jest serem:**

- a) szwajcarskim
- b) greckim
- c) francuskim
- d) włoskim

**57. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca zwiększenie spożycia:**

- a) tłuszczów nasyconych
- b) kwasów tłuszczowych trans
- c) produktów wysokobiałkowych
- d) tłuszczów nienasyconych

**58. Enoturystyka jest to turystyka:**

- a) winiarska
- b) ekologiczna
- c) opiekuńcza
- d) rowerowa

**59. Centralna Ewidencja i Informacja o Działalności Gospodarczej (CEIDG) prowadzona jest w systemie elektronicznym przez:**

- a) Ministra ds. Rolnictwa i Rozwoju Wsi
- b) Powiatowy Urząd Pracy
- c) Ministra ds. Gospodarki
- d) Urząd Skarbowy

**60. Systemem krajowym potwierdzającym wysoką jakość mięsa wieprzowego jest system:**

- a) QMP
- b) Jakość i Tradycja
- c) PQS
- d) IP