

<i>Kod</i>	<i>zadania wyboru max. 35</i>	<i>prawda/fałsz max. 15</i>	<i>przyporządkowywanie max. 30</i>	<i>łącznie max. 80</i>
<i>Liczba punktów</i>				

**XXIX OLIMPIADA WIEDZY O ŻYWIENIU
ETAP OKRĘGOWY w roku szkolnym 2024/2025**

Witamy w eliminacjach okręgowych XXIX Olimpiady Wiedzy o Żywieniu

Uważne zapoznanie się z poniższymi wyjaśnieniami ułatwi Ci osiągnięcie sukcesu.

1. Masz 50 minut na rozwiązanie testu.
2. Test składa się z 60 pytań. Maksymalnie możesz uzyskać 80 punktów.
3. Zadania, które będziesz rozwiązywać, są różnego typu:
 - w pierwszych 35 pytaniach wybierz **jeden** z proponowanych czterech wariantów odpowiedzi (pytania za 1 pkt),
 - w następnych 15 pytaniach zdecyduj o ich prawdziwości (TAK) lub fałszu (NIE) - pytania za 1 pkt,
 - w ostatnich 10 pytaniach przyporządkuj terminom oznaczonym literami określenia oznaczone cyframi tworząc **odpowiednie trzy pary** (za każdą prawidłowo zestawioną parę otrzymasz 1 pkt).
4. Po zaznaczeniu odpowiedzi i przejściu do kolejnego pytania, nie będziesz mógł/a wrócić do wcześniejszych pytań i dokonywać korekty raz zaznaczonej odpowiedzi.
5. Wykonaj test samodzielnie. Kontaktowanie się z innymi osobami, a także korzystanie z jakichkolwiek materiałów jest zabronione.
6. Po upływie czasu przeznaczanego na rozwiązanie, test jest automatycznie zamykany i weryfikowany.
7. Niniejszy test jest poufny w dniu eliminacji. Zabrania się kopiowania, przechowywania i przesyłania jakiegokolwiek części niniejszego testu w jakiegokolwiek formie. Naruszenie poufności podlega odpowiedzialności prawnej.
8. Zakodowane wyniki będą ogłoszone w tym samym dniu.

ŻYCZYMY POWODZENIA

FORMULARZ DO UDZIELANIA ODPOWIEDZI

Wybór (z jedną prawidłową odpowiedzią)

Odpowiedź	Numer pytania														
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
A.															
B.															
C.															
D.															
Odpowiedź	Numer pytania														
	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.
A.															
B.															
C.															
D.															
Odpowiedź	Numer pytania														
	31.	32.	33.	34.	35.										
A.															
B.															
C.															
D.															

Prawda lub fałsz

Numer pytania	TAK	NIE	Numer pytania	TAK	NIE	Numer pytania	TAK	NIE
36.			41.			46.		
37.			42.			47.		
38.			43.			48.		
39.			44.			49.		
40.			45.			50.		

Przyporządkowywanie (tworzenie trzech par)

	Pytanie 51.					Pytanie 52.					Pytanie 53.					Pytanie 54.					Pytanie 55.			
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
A.																								
B.																								
C.																								

	Pytanie 56.					Pytanie 57.					Pytanie 58.					Pytanie 59.					Pytanie 60.			
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4
A.																								
B.																								
C.																								

Członkowie komisji

Przewodniczący komisji

Pytania wyboru (wybierz jeden wariant odpowiedzi).

1. **Grelina to:**
 - A. enzym trawiący białka
 - B. jedna z form witaminy B₆
 - C. hormon głodu**
 - D. aminokwas niebiałkowy

2. **Przysadczycy wpływają w organizmie na poziom:**
 - A. fosforu i siarki
 - B. wapnia i magnezu
 - C. sodu i potasu
 - D. wapnia i fosforu**

3. **Która, spośród wymienionych witamin zawiera w cząsteczce reszty kwasu glutaminowego?**
 - A. folacyna**
 - B. niacyna
 - C. biotyna
 - D. ryboflawina

4. **Ilość cholesterolu wytwarzana dziennie przez wątrobę zdrowego dorosłego człowieka wynosi:**
 - A. 50 mg
 - B. 250 mg
 - C. 700 mg**
 - D. 10 g

5. **Szkodliwy dla zdrowia akrylamid powstaje głównie z asparaginy w wyniku reakcji:**
 - A. Maillarda**
 - B. termohydrolyzy
 - C. racemizacji
 - D. oksydacji

6. **Metoda podwójnie znakowanej wody służy do określania:**
 - A. podstawowej przemiany materii
 - B. wartości energetycznej pożywienia
 - C. składu ciała
 - D. całkowitych wydatków energetycznych organizmu**

7. **Kwashiorkor to:**
 - A. nadmierne zakwaszenie organizmu
 - B. stan niebilansowania elektrolitów sodu, potasu i chloru
 - C. typ niedożywienia białkowego**
 - D. owoc krzewu rosnącego w Azji

8. **Muffiny sporządzane są z ciasta:**
 - A. biszkoptowego
 - B. piaskowego**
 - C. drożdżowego
 - D. piernikowego

9. **Spśród niżej wymienionych, grupa warzyw liściowych to:**
 - A. skorzonera, endywia, cykoria
 - B. cykoria, roszonka, szpinak**
 - C. sałata, pasternak, szczypiorek
 - D. marchew, oberżyna, szczaw

10. **Głowiasta, rzymska i lodygowa to zróżnicowany wygląd morfologiczny odmian:**
 - A. kapusty
 - B. pietruszki
 - C. cykorii
 - D. salaty**

11. **Drobne kanapki „na jeden kęs”, często dekorowane pastami, to:**
- A. koreczki
 - B. tartaletki
 - C. tartinki**
 - D. terriny
12. **Białka kazeinowe nie tworzą struktury sera typu:**
- A. mozzarella
 - B. ricotta**
 - C. parmezan
 - D. mascarpone
13. **Spśród poniższych zwierząt wodnych nie zalicza się do tzw. owoców morza:**
- A. ośmiornicy
 - B. sercówki
 - C. homara
 - D. gładzicy**
14. **Karpatki, to rodzaj wyrobów cukierniczych przygotowanych z płatów ciasta kruchego i ciasta:**
- A. parzonego**
 - B. francuskiego
 - C. biszkoptowego
 - D. bezowego
15. **Wskaż grupę obejmującą składniki o zbliżonych funkcjach w potrawach:**
- A. sacharoza, chlorofil, karmel, fitonocydy
 - B. chlorofil, glukoza, skrobia, pektyna
 - C. betaina, chlorofil, kazeina, luteina**
 - D. chlorofil, likopen, skrobia, żelatyna
16. **Spśród wymienionych potraw sporządzonych z mięsa i ciasta, pieczeniu poddaje się:**
- A. kołduny
 - B. kulebiaki**
 - C. krokiety
 - D. knedle
17. **Skutkiem autooksydacji tłuszczów w przechowywanej żywności mogą być następujące zmiany barwy:**
- A. pociemnienie surowej mąki i pociemnienie mrożonej marchewki
 - B. rozjaśnienie mleka w proszku i rozjaśnienie mrożonych fileatów rybnych
 - C. rozjaśnienie mleka w proszku i pociemnienie mrożonych fileatów rybnych
 - D. pociemnienie mleka w proszku i rozjaśnienie surowej mąki**
18. **Potrawa gotowana w łaźni wodnej to:**
- A. suflet
 - B. budyń**
 - C. kisiel
 - D. galantyna
19. **Ditlenek węgla jest czynnikiem decydującym o strukturze ciasta:**
- A. biszkoptowego
 - B. francuskiego
 - C. kruchego
 - D. drożdżowego**
20. **Do zbadania odczynu środowiska można wykorzystać sok otrzymany z:**
- A. pomidorów
 - B. buraków czerwonych
 - C. kapusty czerwonej**
 - D. szpinaku

21. W której grupie prawidłowo uszeregowano gatunki herbat według wzrastającego stopnia ich fermentacji:
- A. zielona, biała, żółta
 - B. żółta, czerwona, czarna**
 - C. czarna, czerwona, zielona
 - D. czerwona, żółta, czarna
22. Przyrządzanie zasmażki I stopnia, rozprowadzenie zimnym mlekiem, zagotowanie, dodatek żółtka i doprowadzenie do smaku, to kolejne etapy przygotowania sosu:
- A. mlecznego
 - B. holenderskiego
 - C. potrawkowego
 - D. beszamelowego**
23. Głównym izotiocyanianem brokułu, korzystnie wpływającym na zdrowie człowieka, jest:
- A. sulforafan**
 - B. synigryna
 - C. glukonapina
 - D. askorbigen
24. Głównym bioaktywnym składnikiem oleju z czarnuszki, o właściwościach terapeutycznych, jest:
- A. sabinen
 - B. eugenol
 - C. tymochinon**
 - D. karwakrol
25. Proces powstawania leukocytów, to:
- A. limfocytopenia**
 - B. limfocytoza
 - C. limfopenia
 - D. limfocytopenia
26. Cynk wpływa na odporność organizmu, uczestnicząc w wytwarzaniu przez grasicę aktywnej:
- A. tyroksyny
 - B. somatostatyny
 - C. dopaminy
 - D. tymuliny**
27. Spośród wymienionych grzybów, najwięcej ergosterolu zawiera:
- A. shiitake
 - B. smardz
 - C. pieprznik jadalny**
 - D. pieczarka
28. Spośród niżej wymienionych olejów, najbogatszym źródłem kwasu α – linolenowego jest olej:
- A. lniany**
 - B. rydzowy
 - C. konopny
 - D. słonecznikowy
29. Do prebiotyków nie zalicza się:
- A. inuliny
 - B. laktulozy
 - C. fruktozy**
 - D. skrobi odpornej
30. Pierwszym ziołem wymienionym w Starym Testamencie, jest:
- A. mandragora**
 - B. szałwia
 - C. piołun
 - D. aloes

31. Do zakładów gastronomicznych typu uzupełniającego nie należy:
- kawiarnia
 - bistro**
 - winiarnia
 - cukiernia
32. Maksymalna liczba sztuczków wykładana, podczas przygotowania stołu, po lewej stronie nakrycia gościa wynosi:
- 2 szt.**
 - 3 szt.
 - 4 szt.
 - 1 szt.
33. Podczas obsługi kelnerskiej gościa metodą francuską typu A, kelner stosuje chwyt szczypcowy wysoki do serwowania:
- delikatnych potraw takich jak, np. jajka garnirowane, pieczarki faszerowane
 - wyższych i nieforemnych potraw takich jak, np. knedle, gołąbki**
 - potraw płaskich, które łatwo mogą się przelamać takich jak, np. filety z ryb, naleśniki uformowane w rulon
 - potraw płaskich dających się łatwo trzymać takich jak, np. steki, sznycle
34. W trakcie obsługi gościa metodą niemiecką kelner serwując danie główne z dodatkami, po lewej stronie nakrycia ustawia:
- kieliszek z wodą mineralną
 - półmisek z głównym składnikiem dania głównego
 - wyporcjowaną surówkę**
 - dużą salaterkę z dodatkiem skrobiowym
35. Realizując zamówienie gościa w lokalu gastronomicznym, kelner bez użycia tacy może przenieść:
- kieliszek z wyporcjowanym winem czerwonym
 - pokal z piwem
 - bulionówkę ustawioną na płaskim talerzu**
 - szklany pucharek z deserem

Pytania prawda/fałsz (odpowiedz na pytanie czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe).

- Aktywatorem amylaz ślinowej i trzustkowej są jony chloru, będące głównym anionem płynów pozakomórkowych. **TAK**
- Retinal jest aktywną formą witaminy A, która jako składnik rodopsyny występuje w siatkówce oka. **TAK**
- Procesy utleniania zachodzące w brązowej tkance tłuszczowej są związane z syntezą ATP. **NIE**
- Mięso mielone z łopatki wieprzowej może związać więcej wody niż mięso mielone ze schabu. **TAK**
- Dodatek kwaśnych warzyw i owoców do duszonych potraw z mięsa zwiększa ich kruchość i soczystość. **TAK**
- Dodatek kwaśnego węgla sodu do potraw z warzyw spowoduje przyspieszenie ich mięknięcia, utrwali ich zieloną barwę oraz zmniejszy straty witaminy C. **NIE**
- Właściwą strukturę gąbczastą ciasta biszkoptowego zapewnia mąka o wysokiej zawartości glutenu. **NIE**
- Vinaigrette to zimny sos do sałatek przygotowany głównie z octu, oliwy, śmietany oraz przypraw ziołowych. **NIE**
- Bryzole, to smażone saute płaty mięsa z wieprzowiny, cielęciny lub wołowiny, cienko rozbite i nieformowane. **TAK**
- Długotrwałe regularne ćwiczenia wzmacniają odpowiedź immunologiczną, nie mając wpływu na mikrobiotę jelitową. **NIE**
- Stężenie kwasu askorbinowego w leukocytach i neutrofilach jest niższe niż w osoczu krwi. **NIE**
- Bakterie probiotyczne mają zdolność do wzrostu i zasiedlania przewodu pokarmowego człowieka, ponieważ są odporne na składniki soku żołądkowego i żółci. **TAK**
- Niedobór seleny w diecie sprzyja zwiększeniu stresu oksydacyjnego. **TAK**
- Menaż to zestaw przypraw, w skład którego wchodzi sól, pieprz oraz często ocet i oliwa. **TAK**
- Rachunek dla gościa kelner podaje z jego lewej strony w specjalnym etui. **NIE**

Pytania przyporządkowywania (terminy oznaczone literami połącz w pary z określeniami oznaczonymi cyframi).

51. Wymienionym aminokwasom przypisz odpowiednią grupę:

- | | |
|-------------------|------------------|
| A. treonina | 1 - zasadowe |
| B. lizyna | 2 - alifatyczne |
| C. walina | 3 - hydroksylowe |
| A3, B1, C2 | 4 - cykliczne |

52. Połącz wymienione sterole z ich głównym źródłem:

- | | |
|-------------------|--------------------------|
| A. stigmasterol | 1 - mózg wieprzowy |
| B. cholesterol | 2 - grzyby |
| C. ergosterol | 3 - olej sojowy |
| A3, B1, C2 | 4 - preparaty witaminy D |

53. Wymienionym potrawom mącznym przyporządkuj odpowiedni rodzaj ciasta, z którego są przygotowane:

- | | |
|-------------------|------------------|
| A. łazanki | 1 - ziemniaczane |
| B. kluski śląskie | 2 - kluskowe |
| C. kołduny | 3 - zacierkowe |
| A2, B1, C4 | 4 - pierogowe |

54. Wymienionym warzywom przypisz odpowiednią grupę:

- | | |
|-------------------|----------------|
| A. rokkieta | 1 - owocowe |
| B. ciecierzycyca | 2 - liściowe |
| C. patison | 3 - strączkowe |
| A2, B3, C1 | 4 - rzepowate |

55. Poniższe elementy gastronomiczne połącz z odpowiednimi tuszami, z których je otrzymano:

- | | |
|-------------------|---------------|
| A. biodrówka | 1 - cielęca |
| B. nerkówka | 2 - barania |
| C. szponder | 3 - wieprzowa |
| A3, B1, C4 | 4 - wołowa |

56. Poniższym deserem przyporządkuj czynnik zestalający:

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| A. kisiel wiśniowy | 1 - żelatyna |
| B. mus truskawkowy | 2 - żółtko |
| C. mleczko waniliowe | 3 - mąka pszenna |
| A4, B1, C2 | 4 - mąka ziemniaczana |

57. Potrawom, w których głównym składnikiem są wymienione surowce, przyporządkuj odpowiednią przyprawę:

- | | |
|-------------------|--------------|
| A. pomidory | 1 - cynamon |
| B. dziczyzna | 2 - cząber |
| C. fasola | 3 - bazylia |
| A3, B4, C2 | 4 - jałowiec |

58. Wymienionym produktom przyporządkuj składnik, którego są bogatym źródłem:

- | | |
|-------------------------|------------------|
| A. wątroba cielęca | 1 - beta karoten |
| B. jarmuż | 2 - cynk |
| C. orzechy brazylijskie | 3 - witamina D |
| A2, B1, C4 | 4 - selen |

59. Podanym azjatyckim produktom fermentowanym przyporządkuj drobnoustroje charakterystyczne dla ich powstania:

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| A. kimchi | 1 - <i>Leuconostoc mesenteroides</i> |
| B. tempeh | 2 - <i>Aspergillus oryzae</i> |
| C. miso | 3 - <i>Rhizopus oligosporus</i> |
| A1, B3, C2 | 4 - <i>Lactobacillus casei</i> |

60. Podanym określeniom przyporządkuj odpowiednie definicje:

- | | |
|-------------------|--|
| A. digestif | 1 - dekoracyjna serweta zdobiona haftami lub koronkami służąca do dekoracji stołu |
| B. skirting | 2 - napój podawany po posiłku mający na celu ułatwienie trawienia |
| C. laufr | 3 - napój zaostrzający apetyt, podawany przed posiłkiem |
| A2, B4, C1 | 4 - marszczona ozdobna falbana używana do dekoracji bocznych powierzchni stołów bankietowych |

KARTA ODPOWIEDZI

Wybór (za 1 pkt)

1.	C	11.	C	21.	B	31.	B
2.	D	12.	B	22.	D	32.	A
3.	A	13.	D	23.	A	33.	B
4.	C	14.	A	24.	C	34.	C
5.	A	15.	C	25.	A	35.	C
6.	D	16.	B	26.	D		
7.	C	17.	D	27.	C		
8.	B	18.	B	28.	A		
9.	B	19.	D	29.	C		
10.	D	20.	C	30.	A		

Prawda lub fałsz (za 1 pkt)

36.	TAK	44.	TAK
37.	TAK	45.	NIE
38.	NIE	46.	NIE
39.	TAK	47.	TAK
40.	TAK	48.	TAK
41.	NIE	49.	TAK
42.	NIE	50.	NIE
43.	NIE		

Przyporządkowywanie (po 1 pkt za każde prawidłowe przyporządkowanie)

	51.	52.	53.	54.	55.	56.	57.	58.	59.	60.
A.	3	3	2	2	3	4	3	2	1	2
B.	1	1	1	3	1	1	4	1	3	4
C.	2	2	4	1	4	2	2	4	2	1