

Zakaj vsa živa bitja potrebujemo hrano?

- Ker nam zagotavlja energijo, hranila za rast ter obnovo celic in tkiv
- Ker nadomešča potrebo po vodi
- Ker omogoča dihanje brez kisika

Kaj bi se zgodilo brez zadostne in primerne prehrane?

- Telo ne bi moglo pravilno delovati
- Telo bi proizvajalo več vitaminov
- Telo bi postalo odpornejše na vse bolezni

Na katere osnovne snovi se hrana v telesu razgradi?

- Na ogljikove hidrate, maščobe, beljakovine, vitamine, minerale in vodo
- Samo na beljakovine in vodo
- Samo na kalorije in toploto

Kaj pomeni, da smo ljudje heterotrofi?

- Da smo pri pridobivanju hrane in energije odvisni od drugih organizmov
- Da si sami izdelujemo hrano s fotosintezo
- Da se prehranjujemo samo z rastlinami

Kdo so avtotrofi?

- Organizmi, ki si lahko sami proizvajajo hrano, na primer rastline
- Organizmi, ki jedo druge organizme
- Organizmi, ki živijo brez vode

Iz katerih glavnih virov ljudje pridobivamo hrano?

- Iz rastlinske in živalske hrane
- Samo iz rastlinske hrane
- Samo iz živalske hrane

Kaj pomeni uravnotežena prehrana?

- Da vsebuje pravo razmerje vseh ključnih hranil
- Da jemo čim več sladkarij
- Da jemo vsak dan isto hrano

Ali uravnotežena prehrana pomeni samo "jesti vsega po malem"?

- Ne, pomeni tudi pravilno razmerje različnih skupin živil
- Da, to pomeni samo to
- Pomeni, da jemo le sadje in zelenjavo

Več kot 170 učnih listov kviz vprašanj z rešitvami za predmet BIOLOGIJA – 8. razred je na voljo v naši spletni trgovini: trgovina.otroci.org

Od česa so odvisne energijske potrebe posameznika?

- Od starosti, telesne mase, aktivnosti in zdravstvenih posebnosti
- Samo od višine
- Samo od spola

Kaj so glavni vir energije za telo?

- Ogljikovi hidrati
- Vitamini
- Minerali

V katerih živilih najdemo veliko ogljikovih hidratov?

- V žitih, krompirju, testeninah, kruhu in sadju
- Samo v mesu
- Samo v mlečnih izdelkih

V kaj telo pretvori ogljikove hidrate?

- V glukozo
- V vitamine
- V kisik

Zakaj je glukoza posebej pomembna za možgane?

- Ker so možgani odvisni od stalne zaloge glukoze v krvi
- Ker možgani shranjujejo največ maščob
- Ker možgani ne potrebujejo energije

Kakšno vlogo imajo maščobe v telesu?

- So vir energije in sodelujejo pri gradnji celičnih membran ter hormonov
- Služijo samo za okus hrane
- Pomagajo samo pri dihanju

Kje najdemo maščobe?

- V oljih, maslu, oreščkih, avokadu in ribah
- Samo v vodi
- Samo v žitih

Katere maščobe je priporočljivo uživati predvsem?

- Nenasičene maščobe
- Trans maščobe
- Samo nasičene maščobe

Več kot 170 učnih listov kviz vprašanj z rešitvami za predmet BIOLOGIJA – 8. razred je na voljo v naši spletni trgovini: trgovina.otroci.org

Kaj so beljakovine pomembne za telo?

- Za rast in obnovo telesnih tkiv
- Samo za prebavo sladkorja
- Samo za tvorbo vode

Iz česa so sestavljene beljakovine?

- Iz aminokislin
- Iz mineralov
- Iz glukoze

Kje najdemo veliko beljakovin?

- V mesu, ribah, jajcih, mlečnih izdelkih, stročnicah in oreščkih
- Samo v sadju
- Samo v krompirju

Zakaj je pomembno uživati različne vire beljakovin?

- Ker tako dobimo vse esencialne aminokisljine
- Ker imajo vse enak okus
- Ker beljakovine ne vsebujejo energije

Kaj so vitamini in minerali?

- Mikrohranila, ki jih telo potrebuje v manjših količinah
- Glavni vir energije
- Vrste prebavnih encimov

Pri katerih procesih sodelujejo vitamini?

- Pri imunskem sistemu, presnovi energije, tvorbi krvničk in zdravju kože ter vida
- Samo pri rasti nohtov
- Samo pri prebavi maščob

Kateri minerali so navedeni kot pomembni?

- Kalcij, železo, magnezij in cink
- Samo natrij in voda
- Samo jod in klor

Za kaj so pomembni minerali?

- Za kosti, hemoglobin, delovanje živcev in mišic
- Samo za barvo kože
- Samo za spanec

Več kot 170 učnih listov kviz vprašanj z rešitvami za predmet BIOLOGIJA – 8. razred je na voljo v naši spletni trgovini: trgovina.otroci.org