

**CONCURSUL DE EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE
ETAPA JUDEȚEANĂ
25 APRILIE 2026
CLASELE a V-a și a VI-a**

SUBIECTE:**I.ALEGERE SIMPLĂ**

La următoarele întrebări (1-30) alegeți răspunsul corect din variantele propuse:

1.La vârful piramidei alimentare sunt reprezentate:

- A.făinoasele
- B.produsele lactate
- C.grăsimile saturate și dulciurile
- D.niciun răspuns nu este corect

2.Sedentarismul te predispune la:

- A.depresie
- B.cancer de sân
- C.accident vascular cerebral
- D.toate răspunsurile sunt corecte

3.Proteinele vegetale se găsesc în:

- A.morcovi
- B.linte
- C.salată
- D.toate răspunsurile sunt corecte

4.Bolile mintale apar:

- A.mai frecvent în Europa
- B.mai frecvent în Asia
- C.mai frecvent în Africa
- D.niciun răspuns nu este corect

5.Activitatea fizică intensă presupune:

- A.aerobic
- B.baschet
- C.mers rapid
- D.mers cu role

6.Corpul pierde cantități importante de apă prin:

- A.diureză
- B.defecație
- C.transpirație
- D.toate răspunsurile sunt corecte

7.Consumul de apă dintr-o zi nu trebuie să fie mai mic de:

- A.6 pahare
- B.7 pahare
- C.8 pahare
- D.9 pahare

8.Fosforul se găsește la nivelul oaselor și dinților în proporție de:

- A.95%
- B.85%
- C.75%
- D.65%

9.Înainte de a prepara hrana este obligatoriu:

- A.să mergem la cumpărături
- B.să citim rețeta
- C.să ne spălăm pe mâini
- D.toate răspunsurile sunt corecte

10.Lipidele saturate se găsesc în:

- A.uleiul de măsline
- B.uleiul de palmier
- C.uleiul de porumb
- D.uleiul de pește

11.Excesul de sare determină în timp:

- A.afectare respiratorie
- B.afectare osoasă
- C.afectare digestivă
- D.niciun răspuns nu este corect

12.Te hidratezi corespunzător atunci când:

- A. bei apă după fiecare masă
- B. consumi apă cu vitamine
- C. bei apă în mod regulat
- D. consumi cantități mari de apă

13.Faza REM se caracterizează prin:

- A.contractare musculară
- B.relaxare musculară
- C.ambele variante sunt adevărate
- D.niciuna din variante nu este adevărată

14.Vitamina B9:

- A.se găsește în kiwi
- B.previne anomaliile genetice
- C.asigură buna funcționare a sistemului nervos central
- D.toate răspunsurile sunt corecte

15.Efectele anxietății se manifestă la nivel fizic prin:

- A.senzație de stomac strâns
- B.mușchi încordați
- C.stare de alertă
- D.toate răspunsurile sunt corecte

16.Stilul decizional poate fi:

- A.fatalist
- B.compliant
- C.intuitiv
- D.toate răspunsurile sunt corecte

17.Care este cea mai importantă sursă de vitamina D:

- A.carnea de porc
- B.carnea de vită
- C.lumina naturală
- D.carnea de pui

18.OMS recomandă consumul zilnic de zahăr sănu depășească:

- A.3 lingurițe
- B.4 lingurițe
- C.5 lingurițe
- D.6 lingurițe

19.Sedentarismul te predispune la diferite boli,mai puțin una:

- A.cancer de colon
- B.diabet zaharat
- C.diabet insipid
- D.depresie

20.Macronutrienții sunt reprezentați de:

- A.lipide
- B.glucide
- C.proteine
- D.toate răspunsurile sunt corecte

21.Următoarele afirmații despre vitamina C sunt adevărate,mai puțin una:

- A.reglează nivelul de zahăr din organism
- B.nu poate fi produsă în organism
- C.accelerează îmbătrânirea
- D.are acțiune antioxidantă

22.Clorura de sodiu:

- A.este toxică
- B.previne anomaliile genetice
- C.ajută la echilibrul hidric al organismului
- D.niciuna din variante nu este adevărată

23.O bună sănătate orală presupune:

- A.o dietă bazată exclusiv pe legume și fructe
- B.spălatul pe dinți de două ori pe zi
- C.vizita ocazională la stomatolog
- D.consumul de sucuri cu moderație

24.Activitatea fizică scăzută presupune:

- A.grădinărit
- B.tenis de masă
- C.mers cu role
- D.toate răspunsurile sunt corecte

25.Diminuarea stresului se poate realiza prin:

- A.rețelele de socializare
- B.sport ocazional
- C.păstrarea rutinei zilnice
- D.regim alimentar

26.Beneficiile activității fizice sunt:

- A.întărește oasele
- B.scade riscul osteoporozei
- C.induce o stare de entuziasm
- D.toate răspunsurile sunt corecte

27.Vitamina E:

- A.are rol antioxidant
- B.ajuta la absorbția calciului
- C.se produce la nivelul pielii
- D.toate răspunsurile sunt corecte

28.Care din vitaminele următoare este hidrosolubilă?

- A.vitamina B7
- B. vitamina B9
- C. vitamina B1
- D.toate răspunsurile sunt corecte

29.Recomandările Academiei Americane de Pediatrie în privința orelor de somn sunt:

- A.copii 13-18 ani între 9-12 ore de somn
- B.copii 13-18 ani între 8-10 ore de somn
- C.copii 6-12 ani între 8-10 ore de somn
- D.copii 6-12 ani între 9-14 ore de somn

30.Persoanele cu nivel insuficient de activitate fizică au risc de moarte prematură cu:

- A.10-20% mai mult
- B. 20-30% mai mult
- C. 30-40% mai mult
- D. 50-60% mai mult

II. ALEGERE GRUPATĂ

La următoarele întrebări (31-40) se propun mai multe variante de răspuns, numerotate cu 1,2,3,4.

Răsundeți cu:

A-dacă variantele 1,2,3 sunt corecte

B-dacă variantele 1 și 3 sunt corecte

C-dacă variantele 2 și 4 sunt corecte

D-dacă varianta 4 este corectă

E-dacă toate cele 4 variante sunt corecte

31. Pentru a avea un somn odihnitor:

- 1.gustarea de seară trebuie să fie una ușoară
- 2.evită să bem lichide multe înainte de culcare
- 3.ne culcăm la aceeași oră în fiecare zi
- 4.facem sport înainte de culcare

32. Excesul de zahăr determină o serie de afecțiuni:

- 1.apariția cariilor dentare
- 2.diabet zaharat de tip 1
- 3.afectarea sistemului osos
- 4.scădere în greutate

33. Carbohidrații complecși:

- 1.produc o creștere bruscă a glicemiei
- 2.conferă energie organismului pentru mai mult timp
- 3.se găsesc în carne
- 4.sunt bogați în vitamine și minerale

34. Sănătatea mintală este influențată de:

- 1.factorii de mediu
- 2.caracteristici individuale
- 3.caracteristici comportamentale
- 4.circumstanțe socio-economice

35. Fosforul:

- 1.se găsește în proporție de 85% la nivelul oaselor și dinților
- 2.intervine în absorbția intestinală a calciului
- 3.intervine în absorbția intestinală a glucozei
- 4.intervine în absorbția intestinală a florului

36. Într-o zi trebuie să mâncăm:

- 1.trei porții de fructe
- 2.patru porții de cereale
- 3.două porții de carne
- 4.trei porții de legume

37. Calciul:

- 1.se află în proporție de 99% în oase și dinți
- 2.intervine în formarea oaselor
- 3.intervine în coagulare
- 4.este stocat la nivelul rinichilor

38. Ne hidratăm corect pentru:

- 1.a avea rinichi sănătoși
- 2.a avea o piele frumoasă
- 3.a preveni îmbătrânirea
- 4.un somn bun

39. Riboflavina:

- 1.acționează ca antioxidant celular
2. trebuie consumată zilnic
- 3.ajută la prevenția cataractei
4. nu trebuie consumată zilnic

40. Igiena corpului presupune respectarea unor reguli:

- 1.părul se spală zilnic
- 2.fățu se spală dimineața
- 3.măinile se spală doar când sunt murdare
- 4.dinții se spală de două ori pe zi

SUCCESE!