

Trivial Salut

Trivial Salut

1. INTRODUCCIÓ

Jugadors: Qualsevol número de jugadors és vàlid.

Elements: taulell; targetes amb preguntes i respostes, un dau, una fitxa per a cada jugador i una tarjeta per a complimentar amb gomets de quatre colors.

Dificultat: És un joc d'informació que accepta jugadors de qualsevol edat, que vulguin comprovar o ampliar els seus coneixements sobre salut.

2. OBJETIU

Arribar a la casella central i respondre correctament a una pregunta d'un tema escollit pels altres jugadors. Abans d'arribar a aquest punt, el jugador ha d'haver guanyat tots els gomets dels quatre diferents colors i haver respost sense error a una pregunta de cada tema.

3. REGLES DEL JOC

Es pot jugar tant de manera individual com en equips. Cada jugador selecciona una fitxa i rep un cartró que haurà de completar amb els quatre gomets de diferent color referents a les quatre temàtiques.

El jugador que comença, tira el dau i començant des de la casella central, mou la seva fitxa cap a la direcció que desitgi.

L'objectiu és arribar a la casella principal d'un tema per a respondre la pregunta i obtenir el gomet corresponent.

Quan la fitxa arriba a una casella d'un determinat color, es formula al jugador la pregunta del tema corresponent. Cada tema es distingeix amb un color diferent: blau, exercici i condició física; groc, tècniques culinàries; verd, conceptes de salut; vermell, valor energètic dels aliments.

Si el jugador respon correctament a la pregunta, pot tirar de nou el dau, avançar la seva fitxa i se li realitzarà una nova pregunta utilitzant una altra tarjeta. Cada vegada que es llegeixi una pregunta de la tarjeta, aquesta es col·locarà al darrera del bloc.

El jugador continua tirant sempre i quant pugui respondre les preguntes. En el moment que falli, el torn passa al jugador de la seva esquerra.

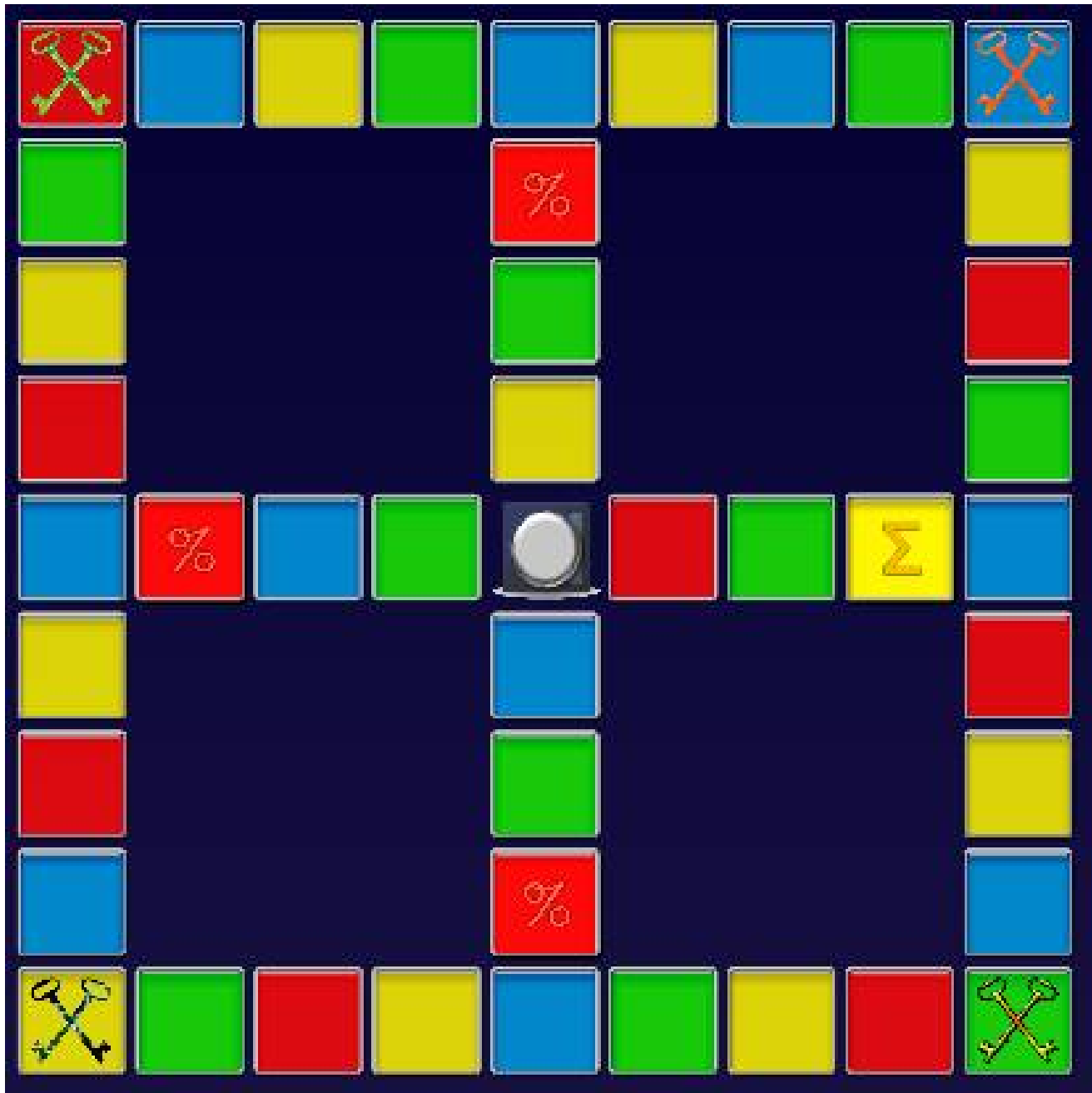
Quan la pregunta correspongui a una casella principal i el jugador respongui correctament, pot posar un gomet al seu cartró del color de la pregunta que ha encertat.

4. FINAL

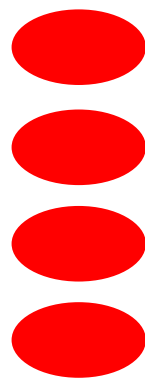
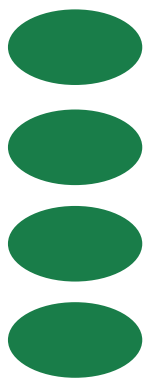
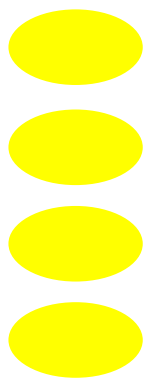
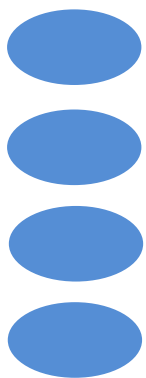
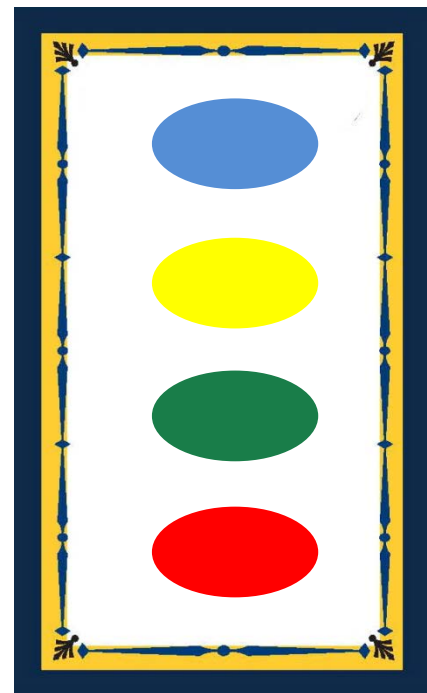
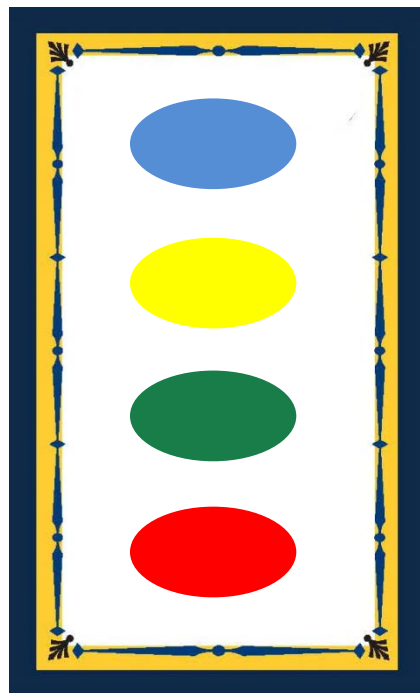
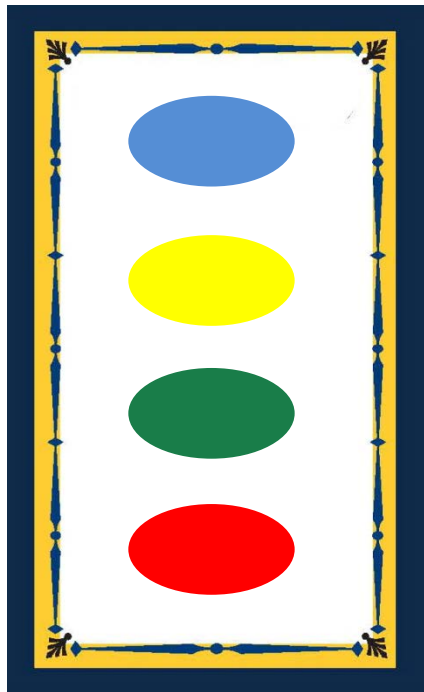
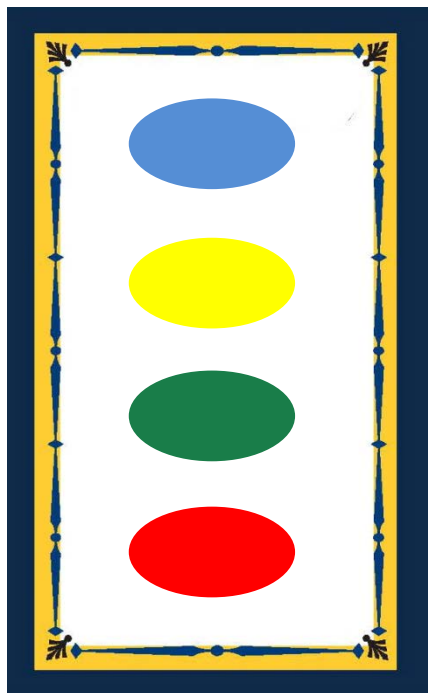
Quan un jugador ha adquirit tots els gomets de cadascun dels quatre colors, ha de dirigir-se a la casella central per a guanyar la partida. Per a entrar a la casella central és necessari que obtingui el número exacte, sinó passarà sobre d'ella. Un cop caigui a la casella, els altres jugadors elegiran el tema de la pregunta final:

1. Si el jugador contesta correctament, guanya la partida.
2. Si el jugador no contesta correctament, en el pròxim torn haurà d'abandonar la casella central i caure-hi de nou per a aconseguir una nova pregunta final.

Taulell del trivial modificat:



Targetes i gomets per a cada equip



La massa muscular és més densa que el greix?

- a) Veritat b) Fals c) depèn

La nostra alimentació ha de contenir colesterol?

- a) Sí perquè el colesterol desenvolupa un paper important en molts processos metabòlics b) No perquè el cos no el pot eliminar i l'acumula ocasionant hipercolesterolèmia

Cèl·lula del teixit connectiu especialitzada en la síntesi i l'emmagatzematge de greix que, quan s'acumula en gran nombre, constitueix el teixit adipós.

- a) Adipòcit b) Neurona c) Múscul

Quin grup de nutrients conté més calories?

- a) Els hidrats de carboni b) Les grasses. c) Les proteïnes

És necessari fer calentament abans de fer exercici físic?

- a) No és necessari perquè el cos es va aclimatant gradualment b) És necessari preparar el cos fent precalentament c) És indiferent

¿La malnutrició és fàcil de detectar?

- a) Molts casos de malnutrició passen desapercebuts b) Sí, és fàcilment perceptible per l'aspecte físic de la persona c) És impossible de detectar

Mort de les neurones per causa isquèmica o hemorràgica.

- a) Hemorràgia b) hipertensió c) accident cerebrovascular

Per fer una dieta per aprimar-te o de manteniment, quina seria la més convenient i saludable?

a) Una d'alt contingut proteic b) Una composta per hidrats de carboni, fruites i verdures, nivells moderats de proteïnes i pocs dolços i grasses c) Una dieta amb molta verdura i fruites i pocs hidrats de carboni.

R

- a
a
a
b

R

- b
a
c
b

Com més es sua practicant esport, més greix es crema.

a) Cert, la crema de calories està directament relacionada b) Fals, la suor no és proporcional a les Kcal cremades c) Com menys es sua, més Kcal es cremen



¿És necessari menjar fruites i verdures? a) No, poden substituir-se per suc de fruites envasats i refrescos. b) Són fonamentals per una alimentació sana i, junt amb els cereals i les llegums, són la base de la piràmide dels aliments. c) Amb menjar carn i peix és suficient.



Coma que es produeix en el curs d'una diabetis. Pot ésser un coma hiperglucèmic o hipoglucèmic.

a) Ictus b) coma diabètic c) Glaucoma



Quin dels següents aliments afavoreix l'increment de colesterol en sang? a) Una amanida condimentada amb oli d'oliva b) Un entrepà de xoriço c) Sardines rostides



Si practiques esport, és millor beure...

a) Només si tens set b) Begudes energètiques c) Aigua, abans, durant i després de practicar esport



¿És necessari menjar fruites i verdures? a) No, és necessari, poden substituir-se per suc de fruites envasats i refrescos. b) Són fonamentals per una alimentació sana i, junt amb els cereals i les llegums, són la base de la piràmide dels aliments. c) Amb menjar carn i peix és suficient.



El control de la concentració de glucosa en la sang és un control...

a) Control de la pressió arterial b) Control de la colesterolèmia c) control glucèmic



Quin tipus de llet conté més grassa?

a) Llet sencera b) Llet descremada c) Llet semidescremada



R



b



b



b



b

R



c



b



c



a



Un bon nivell de fitness pot ser assolit si es practica almenys cops per setmana: a) 3 b) 6 c) 1



La manera de cuinar els aliments influeix en la nutrició?

a) No perquè l' aliment segueix tenint les mateixes propietats independentment de como es cuini b) No és rellevant c) La manera de preparar els aliments influeix en la nutrició: hi ha formes de cuinar que preserven millor les propietats dels aliments.



Mètode per al diagnòstic i seguiment de l'osteoporosi.

a) Densitometria b) Anàlisi de sang c) TAC



De les següents dietes, quina consideres que és més equilibrada?

a) La mediterrània b) La vegetariana c) La de règim



a



c



a



a



Es necessita un aport extra de proteïnes i suplementes alimentaris per muscular. a) Fals b) Cert, sense aquest aport és molt difícil aconseguir tonificar els músculs c) Es necessita un aport extra de proteïnes i suplementes alimentaris a més de productes anabolitzants.



La millor manera de conservar les vitamines i minerals dels aliments és prendre-ls:

a) Fumats b) Fregits c) Crus o al vapor



Dieta que aporta un total de calories inferior a la quantitat necessària segons el pes i treball muscular.

a) Dieta hipercalòrica b) Dieta hipocalòrica c) Dieta hiperproteica



Quin d'aquests tipus d'aliments és ric en proteïnes?

a) Làctics b) Pa c) sucres naturals



a



c



b



a

Practicar esport moderadament redueix el risc de patir malalties cardiovasculars, diabetis, hipertensió i obesitat.

- a) Practicar exercici pot incrementar el risc d'hipertensió b) Veritat
c) L'esport no influenciarà en la condició de salut de la persona

Hi ha diferents maneres de fregir els aliments, la més sana és...

- a) Fregir amb poca grassa b) Fregir per immersió c) Fregir amb poca grassa i posar l'aliment damunt d'un paper absorbent

Additiu alimentari utilitzat per a donar un gust dolç a un aliment.

- a) Espessant b) Edulcorant c) Estabilitzant

Quin és el macronutrient que es recomana que s'ingereixi en més proporció en la nostra dieta?

- a) Glúcids b) Lípids c) Proteïnes



b



c



b



a

Les flexions i les abdominals són la millor manera de reduir el greix abdominal. a) Veritat, perquè musclem l'àrea en concret que volem enfortir. b) Fals. El millor és l'exercici regular, l'entrenament de resistència, i una dieta saludable.



Les proteïnes són essencials en la dieta?

- a) Els aminoàcids que contenen les proteïnes són indispensables per a molts processos de l'organisme i per a la generació i reparació dels teixits b) No, els vegetarians no mengen proteïnes i no els hi passa res c) Només per als esportistes que volen muscular



Nom que rep la presència de glucosa en la sang.

- a) Colesterolèmia b) Urèmia c) Glicèmia



La falta de iode en la dieta produeix....

- a) Goll b) Anèmia c) Càries dental



b



a



c



a

El múscul crema calories tot i estar en repòs?

a) El múscul només consumeix calories si està actiu practicant alguna activitat. b) Sí c) Quan els músculs estan en repòs és quan cremen més calories



La manera de combinar els aliments influeix en la nutrició?

a) Sí, és recomanable menjar variat, perquè hi ha aliments que, al cuinar-se junts, es potencien entre sí. b) Mentre es mengi de tot, és igual si es mengen junt o per separat c) No s'han de combinar aliments ja que sinó l'organisme no els assimila



Elevació anormal de la concentració de colesterol en la sang.

a) Hipercolesteronèmia b) Hipercalèmia c) Hipernatrèmia



Les llegums han de consumir-se

a) Setmanalment b) Dos cops al dia c) Dos o tres cops per setmana



L'entrenament al gimnàs és el que garanteix els millors resultats físics a) Veritat. El gimnàs és l'únic mètode per garantir un entrenament complet b) Fals c) Veritat.



Com influeix la calor en la cocció? a) La calor de la cocció destrueix part dels nutrients de les hortalisses i verdures. b) La calor potencia els nutrients de les hortalisses i verdures c) La calor no influeix en l'aport de nutrients



Indicador de la corpulència d'un individu que resulta de la divisió del valor del pes, expressat en Kg, pel valor al quadrat de la talla, expressat en m². a) PRM b) IMC c) Pes ideal



Hem de consumir 4 o 5 racions diàries de....

a) Fruïtes i verdures b) Pastes i arròs c) Peix i carn



R



b



a



a



c

R



b



a



b



a

El terme "exercici aeròbic" és equiparable al terme ...

- a) Metabòlic b) Anaeròbic c) Cardio



Influeix la manera de tallar les hortalises en l'absorció de vitamines

i minerals? a) No influeix en cap aspecte b) Quant més tallem les hortalises, major és la pèrdua de vitamines B1, C i minerals c) S'han de tallar les hortalises al cuinar-les per a que el cos pugui assimilar-les millor.



Hormona secretada pel pàncrees que intervé en múltiples processos metabòlics, relacionats especialment amb la glucosa.

- a) Adrenalina b) Testosterona c) Insulina



En un bon esmorzar hauríem de prendre...

- a) Únicament un bon got de llet b) Llet, cereals i fruita c) Un primer plat, un segon i postre



Si no fas estiraments després de practicar exercici...

- a) Pots patir dolor muscular b) Agulletes c) A i B són certes



Si cuinem hortalises o verdures, hem de procurar la menor pèrdua possible de nutrients. Per això és convenient:

- a) Tallar-les a troços grans i no remullar-les. Si és possible, cuinar-les amb la seva pell. b) Cuinar-les amb la major quantitat d'aigua possible. c) Com major sigui el temps de cocció, menor serà la pèrdua de nutrients de l'aliment.



Acumulació excessiva de greix que provoca un augment del pes corporal i un índex de massa corporal superior al 30%.

- a) Obesitat b) Hipertensió c) Diabetis



Com s'anomena la dieta amb les calories necessàries per a mantenir el pes corporal?

- a) Dieta hipocalòrica b) Dieta isocalòrica c) Dieta normocalòrica



R



c



b



c



b

R



c



a



a



c



Fins quin tant per cent s'hauria d'incrementar el seu ritme cardíac durant un entrenament aeròbic (cardio)?

- a) Tant com sigui possible- 100% b) Entre el 85% i el 95%
c) Entre el 60% i el 85%



Les tècniques de cocció més saludables per a les carns són...

- a) el fregit b) planxa, el rostit i el bullit, perquè no necessiten l'ús de grasses. El rostit ens aporta menor valor calòric que altres tècniques i ajuda a conservar els nutrients c) el saltejat



Glàndula que secreta suc pancreàtic, insulina, glucagó, gastrina i altres pèptids vasoactius.

- a) Fetge b) Pàncrees c) Ronyó



Quin aliment és el més ric en proteïnes?

- a) Llangostins b) Pernil ibèric c) Pit de pollastre



Quins d'aquests factors poden afectar al nivell de flexibilitat?

- a) L'edat i el sexe b) Haver practicat esport anteriorment c) A i B són certes



Per obtenir un fregit més saludable hem de...

- a) utilitzar abundant oli d'oliva, introduir l'aliment quan l'oli estigui ben calent b) al final de fregir, col·locar l'aliment sobre un paper absorbent c) A i B són certes



Pes corporal que es caracteritza per superar en un 10% el pes considerat com a saludable.

- a) Obesitat b) Pes de referència c) Sobrepès



Cuantes Kcalories té un gram d'alcohol?

- a) No té calories b) 4Kcal per gram c) 9Kcal per gram



C



b



b



b



C



C



C



C

S'hauria d'obtenir l'autorització del seu metge per començar un programa d'exercici si...

- a) està embarçada o és lactant
b) té malalties cròniques c) A i B són certes



Pel que fa a l'oli que utilitzem per a fer fregits...

- a) És convenient mesclar diferents tipus d'olis per a un major aport de nutrients b) És convenient utilitzar moltes vegades el mateix oli
c) El millor oli per a fregir és l'oli d'oliva.



Tros llarg i estret de cel·lulosa impregnat de reactius especials que el fan sensible a les proteïnes, la glucosa, l'acetona, etc. de l'orina.

- a) tira reactiva b) Anàlisi de sang c) No existeix



Què és la cetosi?

- a) Una dieta b) Una situació metabòlica c) Una manera de distribuir macronutrients



R



c



c



a



b

L'activitat física et pot ajudar a:

- a) Mantenir un pes correcte i fortalitzar la musculatura
b) Millorar l'estat anímic i dormir millor c) A i B són correctes



En fruites i hortalisses...

- a) És més sa consumir les fruites i hortalisses amb pell i ben rentades b) És millor treure'ls-hi la pell perquè no la digerim.
c) És indiferent



Quan parlem d'un estat complet de benestar físic, social i mental, ens referim a:

- a) Agents patògens b) Síntomes c) Infeccions



Quantes menjades es recomana fer al dia?

- a) 5 menjades b) 3 menjades c) Depèn de l'objectiu i el tipus de dieta



R



c



a



b



a