

1. W Polsce najczęstsze niedobory żywieniowe dotyczą:
 - a. witaminy D
 - b. wapnia
 - c. selenu
 - d. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

2. U wegan najczęściej mogą wystąpić niedobory:
 - a. witaminy B12
 - b. fosforu
 - c. żelaza
 - d. witaminy B12 i żelaza**

3. Jaki jest pierwszy krok postępowania w celu zapobiegania lub uzupełnienia niewielkich niedoborów pokarmowych:
 - a. zwiększenie spożycia produktów bogatych w dany składnik oraz włączenie żywności wzbogaconej**
 - b. natychmiastowe włączenie suplementacji
 - c. włączenie suplementacji oraz żywności wzbogaconej
 - d. brak prawidłowej odpowiedzi.

4. Kiedy możemy sięgnąć po suplementację:
 - a. gdy zaleci nam to lekarz
 - b. gdy zaleci nam to dietetyk kliniczny
 - c. po wykonaniu testów diagnostycznych
 - d. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

5. Suplementy diety z jakim składnikiem mineralnym są najpopularniejsze w Polsce?
 - a. z magnezem**
 - b. z wapniem
 - c. z selenem
 - d. z cynkiem

6. Ile (średnio) suplementów diety jest zgłaszanych każdego dnia do organu nadzorującego:
 - a. około 10
 - b. ponad 40**
 - c. około 100
 - d. ponad 63 tys.

7. Wskaż niekorzystne połączenie składników w suplementach diety:
 - a. wapń i magnez**
 - b. żelazo i witamina C
 - c. wapń i witamina D
 - d. selen i witamina E

8. Jaki organ należy powiadomić w przypadku zamiaru wprowadzenia suplementu diety do obrotu:
 - a. Główny Inspektorat Sanitarny**
 - b. Główny Inspektorat Farmaceutyczny
 - c. Ministerstwo Zdrowia
 - d. Państwową Inspekcję Handlową

9. Suplementy diety są dobrej jakości między innymi jeśli:
- a. ilości składników zawartych w suplementach są zgodne z ilościami deklarowanymi przez producenta zamieszczonymi na opakowaniu
 - b. nie zawierają niedozwolonych substancji
 - c. nie zawierają zanieczyszczeń w ilościach przekraczających dopuszczalne zawartości
 - d. wszystkie odpowiedzi są prawidłowe**

10. Jaki odsetek suplementów diety poddano dokładnej analizie w latach 2017-2020r.?

- a. ok. 1%
- b. ok. 11%**
- c. ok. 50%
- d. ok. 90%