

KERTAUSKYSYMYKSIÄ 8TT/syksy (tärkeimmät sinisellä)

Ravinto

1. Millainen on ruokakolmio? Millaisia ruokia sen eri lokeroissa on?
2. Mitkä ravintoaineet ovat energiaravintoaineita ja mitkä suojaravintoaineita?
3. Millaisista ruuista saa ja mihin tarvitaan
 - a) hiilihydraatteja
 - b) proteiineja
 - c) rasvoja?
4. Mikä ero on hitailla ja nopeilla hiilihydraateilla?
Anna esimerkki ruuasta, josta saa nopeita hiilihydraatteja.
Anna esimerkki ruuasta, josta saa hitaita hiilihydraatteja
Kummat ovat suositeltavampia?
5. Millaisista ruuista saa kovia rasvoja ja millaisista pehmeitä rasvoja?
Kummat ovat suositeltavampia? Miksi?
6. Mihin vitamiineja tarvitaan?
7. Mitkä ovat rasva- ja mitkä vesiliukoisia vitamiineja? Mikä käytännön ero niillä on?
8. Mainitse jokin esimerkki kivennäisaineesta ja mihin sitä tarvitaan.
9. Mikä on hivenaine?
10. Mikä on osteoporoosi ja miten sitä voi ehkäistä?

Seksuaalisuus ja sukuelimet

9. Määrittele
 - a) *biseksuaali*
 - b) *transsukupuolinen*
 - c) *transvestiitti*
 - d) *muunsukupuolinen*
 - e) *intersukupuolinen*
10. Opettele tunnistamaan kuvasta naisen ja miehen tärkeimmät sukuelimet.

Ehkäisy

11. Mihin perustuu naisille suunnattujen hormonaalisten ehkäisyvälineiden ehkäisyteho?
12. Millaisia hormonaalisia ehkäisyvälineitä on? Mitkä ovat niiden hyviä ja huonoja puolia?

13. Millaiseen tilanteeseen *jälkiehkäisy* (katumuspilleri) on tarkoitettu?
14. Mikä on *kierukka*? Miten sitä käytetään?
15. Miten *sterilisaatio* tehdään
 - a) naiselle
 - b) miehelle?
16. Mikä ehkäisyväline suojaa sukupuolitaudeilta?

Sukupuolitaudit

17. Minkä mikrobin aiheuttama *klamydia* on? (Mikrobi: virus tai bakteeri)
Miten sen voi saada?
Millaisia näkyviä oireita siinä on?
Miten sitä hoidetaan?
18. Minkä mikrobin aiheuttama *sukuelinherpes* on?
Miten sen voi saada?
Millaisia näkyviä oireita siinä on?
Miten sitä hoidetaan?
19. Minkä mikrobin aiheuttama *visvasyylä* on?
Miten sen voi saada?
Millaisia näkyviä oireita siinä on?
Miten sitä hoidetaan?
20. Minkä mikrobin aiheuttama *HIV* on?
Miten sen voi saada?
Miten sitä hoidetaan?

Seksuaalirikokset

21. Määrittele sanat
 - a) *suojaikäraja*
 - b) *seksuaalinen häirintä*
 - c) *insesti*
 - d) *grooming*