

QUIZ O ZDROWYM ODŻYWIANIU

1. W ciągu dnia dietetycy zalecają spożycie 5 porcji warzyw i owoców.

Jeśli wypijesz jedną szklankę soku czy będzie się to liczyło jako jedna porcja owoców?

TAK

NIE

2. Co to jest glukoza?

a) jest to cukier, główne źródło energii człowieka;

b) lek na gardło;

c) klej do papieru.

3. Czy słodczyce są nam potrzebne?

TAK

NIE

4. Błonnik to ...

a) składnik niektórych pokarmów potrzebny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego;

b) detal samochodu;

c) rodzaj kwiatka.

5. **Gdzie znajdziemy najwięcej błonnika?**

a) w pieczywie gruboziarnistym;

b) sałacie;

c) fasoli.

6. **Jeśli jesz dużo owoców, czy potrzebujesz również warzyw?**

TAK

NIE

7. **Czy słońce jest źródłem witaminy D, która jest niezbędna dla mocnych kości?**

TAK

NIE

8. **Jakie grupy produktów powinieneś spożywać codziennie?**

a) produkty zbożowe;

b) warzywa i owoce;

c) białko;

d) nabiał.

9. **Czy aby być zdrowym potrzebujemy fizycznej aktywności,
czy wystarczy dobrze się odżywiać?**

TAK

NIE

10. Czy sprzątanie w domu lub zakupy – to też rodzaje ruchu?

TAK

NIE

www.tuptuptup.org.pl/wp-content/uploads/2018/11/Quiz-o-zdrowym-odzywianiu.pdf

POPRAWNE ODPOWIEDZI:

1. Tak,

sok jest również pożywieniem, nie tylko napojem. Jeśli więc wypijesz 5 szklanek świeżo wyciśniętego soku, spełnisz zalecaną normę dzienną.

2. a) jest to cukier, główne źródło energii człowieka.

3. Tak,

glukoza dobrze wpływa na pracę naszego mózgu, ale słodyczne bardzo różnią się swoim składem, próbujmy więc jeść te zdrowe odmiany (owoce, ciemną czekoladę) i unikać szkodzące zdrowiu łakocie (želki, lizaki).

4. a) składnik niektórych pokarmów potrzebny dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego.

5. Wszystkie odpowiedzi są poprawne

6. TAK

Mimo, że wiele z dzieci nie przepada za warzywami, warzywa są dla nas niezbędne, ponieważ zawierają ważne mikroelementy i witaminy. Poza tym większość owoców posiada dużo cukru, poziom którego musimy pilnować w naszej diecie.

7. Tak,

bez witaminy D, wapń, główny budulec kości, nie będzie dobrze przyswajał się w organizmie.

8. Każda z tych grup jest niezbędna dla dobrego funkcjonowania naszego organizmu. Wyjątkiem są sytuacje kiedy masz alergię na któryś z produktów.

9. Tak, powinniśmy regularnie uprawiać sport.

10. Tak,

każda fizyczna aktywność się liczy, warto więc pomagać rodzicom w domu, też ze względu na własne zdrowie!

