



Zestaw nr 1

Warsztaty zdrowego żywienia i zapobiegania marnowaniu żywności

Test wiedzy

1. Ile dziennie powinno się spożywać regularnych posiłków?

- a. 4 b. 5 c. 7

2. Czy w zdrowym żywieniu powinno unikać się soli?

- a. Tak b. Nie

3. Spożycie jakich produktów, powinno się ograniczyć?

- a. Warzyw b. Owoców c. Mięsa

4. Wskaż ile litrów wody dziennie minimum, powinien spożywać człowiek.

- a. 1 litr b. 1,5 litra c. 3 litry

5. Jakiego rodzaju jedzenie marnuje się w największej ilości?

- a. Nabiał b. Pieczywo c. Owoce

6. Jak zapobiegać marnowaniu żywności?

- a. Planować posiłki b. Wyrzucać stare produkty c. Więcej jeść

7. Czy pieczenie jest zdrowsze niż smażenie?

- a. Tak b. Nie

8. W 100 g, którego z tych warzyw jest najwięcej żelaza?

- a. Natka pietruszki b. Jarmuż c. Czosnek

9. Ostatni posiłek należy jeść?

- a. O 18 b. 2-3 godziny przed snem c. Jak najpóźniej

10. Czy brązowy cukier jest bardziej zdrowszy niż biały?

- a. Tak b. Nie

11. Czy grejpfruty zawierają ujemne kalorie?

- a. Tak b. Nie

12. Witamina, której powstawanie uzależnione jest od słońca:

- a. A b. D c. B2

13. Produkty bogate w tłuszcz to:

- a. Makaron, wiśnie, pieczywo b. Sałata, kasza, marchewka c. Wieprzowina, czekolada, orzechy

14. Zapobiega anemii:

- a. Miedź b. Chrom c. Żelazo



15. Produkty bogate w białko to:

- a. Sery, chipsy, groch b. Chleb, mleko, jabłka c. Sery, mięso, ryby

16. Witamina H zapobiega:

- a. Łysieniu, zapaleniom skóry b. Kruchości naczyń krwionośnych c. Anemii

17. Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:

- a. Jod b. Magnez c. Fosfor

18. Konserwanty są:

- a. Szkodliwe dla zdrowia b. Nieszkodliwe dla zdrowia c. Nie wpływają na zdrowie

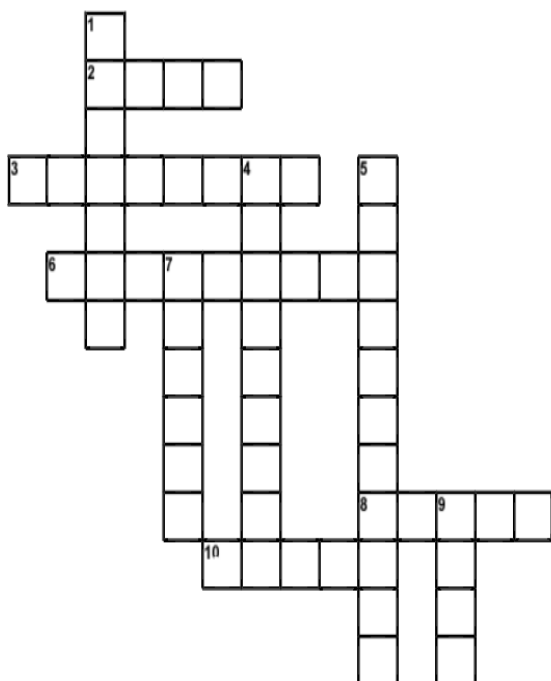
19. Stan będący rezultatem nadmiernej utraty wody przez organizm i niebezpieczny dla zdrowia to:

- a. Odwodnienie b. Nawodnienie c. Suchość

20. Czy leki naturalne to:

- a. Aloes, rumianek, tymianek, pietruszka b. Rosół z makaronem, mięso pieczone c. Coca - cola, cukier

Krzyżówka nr1.



Poziomo:

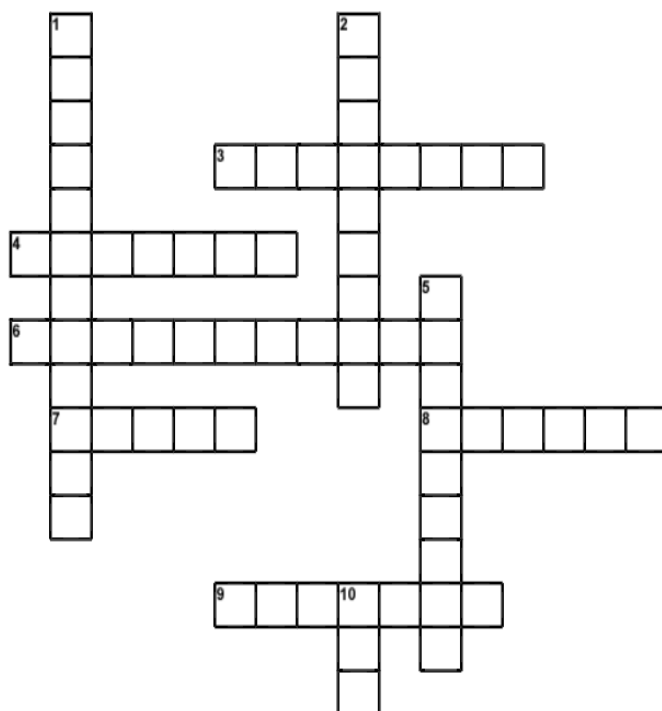
2. Z kurczaka.
3. Mają dużo cukru.
6. Zdrowsza forma przetwarzania żywności.
8. Inaczej przyzwyczajenie.
10. W dużych ilościach niezdrowe, może być smażone, pieczone...

Pionowo:

1. Warto o nie dbać.
4. Do Polski sprowadziła je królowa Bona.
5. Cecha pozwalająca zapobiegać marnowaniu żywności.
7. Może być biały, brązowy, trzcinowy...
9. Podstawowy produkt niezbędny do życia.



Krzyżówka nr.2



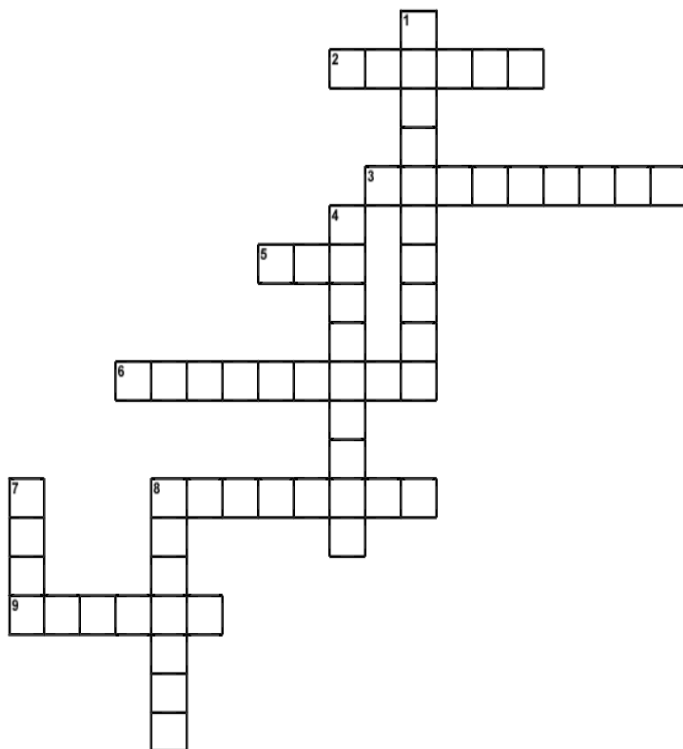
Poziomo:

3. Na drugi dzień czerstwe.
4. Dzieci nie zawsze je lubią
6. Ze świnki
7. Inaczej przyzwyczajenie.
8. Czerwona lub biała
9. Na wierzbie...

Pionowo:

1. Nie je mięsa
2. Zdrowsza forma przetwarzania żywności.
5. Pomarańczowe warzywo
10. Może być drobna, kamienna...

Krzyżówka nr.3



Poziomo:

2. Źródło witaminy D
3. Między posiłkami
5. Potrzebny do regeneracji
6. Z niej popcorn
8. Stoi w Egipcie
9. W zielonym garniturze

Pionowo:

1. Podobna do grejpfruta
4. Najważniejszy posiłek dnia
7. Popularna odmiana jabłek
8. Dzięki niemu wiesz w jaki sposób coś ugotować



Rozwiązania

Klucz Test wiedzy: 1 B, 2 Tak, 3 C, 4 B, 5 B, 6 A, 7 A, 8 B, 9 B, 10 Nie, 11 Nie, 12 B, 13 C, 14 C, 15 C, 16 B, 17 A, 18 A, 19 A, 20 A

Krzyżówka 1.

1. Zdrowie, 2. Drób, 3. Słodyczne, 4. Ziemniaki, 5. Kreatywność, 6. Pieczenie, 7. Cukier, 8. Nawyk, 9. Woda, 10. Mięso

Krzyżówka 2.

1. Wegetarianin, 2. Pieczenie, 3. Pieczywo, 4. Warzywa, 5. Marchewka, 6. Wieprzowina, 7. Nawyk, 8. Cebula, 9. Gruszki, 10. Sól

Krzyżówka 3.

1. Pomarańcza, 2. Słońce, 3. Przekąska, 4. Śniadanie, 5. Sen, 6. Kukurydza, 7. Lobo, 8. Przepis, 9. Ogórek.