



Zestaw nr 4

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. Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm?

- a. Do wzrostu organizmu b. Do odnawiania organizmu c. Do myślenia
d. Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

7. Czy pieczenie jest zdrowsze niż smażenie?

- a. Tak b. Nie

8. Nadmiar soli w diecie sprzyja:

- a. Lepszemu samopoczuciu b. Rozwojowi mięśni c. Nadciśnieniu tętniczemu,
bólom głowy i obrzękom nóg

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. Produkty bogate w tłuszcz to:

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

12. Co to jest anoreksja?

- a. Choroba charakteryzująca się niechęcią do jedzenia b. Choroba związana z objadaniem się
c. Inaczej otyłość

13. Produkty bogate w białko to:

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



14. Jak zapobiegać marnowaniu żywności?

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

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

- a. Natka pietruszki b. Jarmuż c. Czosnek

16. Ostatni posiłek należy jeść?

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

17. Czy grejpfruty zawierają ujemne kalorie?

- a. Tak b. Nie

18. Witamina, której powstawanie uzależnione jest od słońca:

- a. A b. D c. B2

19. Jaki produkt jest określany mianem białej śmierci?

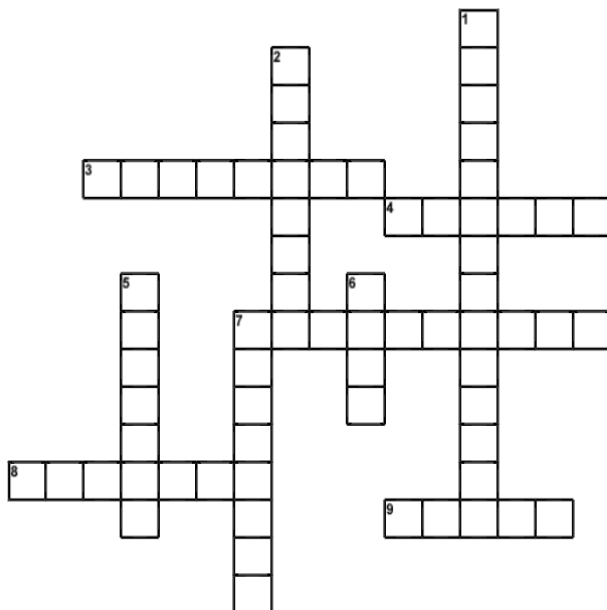
- a. Sól b. Cukier c. Obie odpowiedzi są prawidłowe

20. Czy jedzenie w nadmiarze szkodzi zdrowiu?

- a. Tak b. Nie



Krzyżówka nr.1



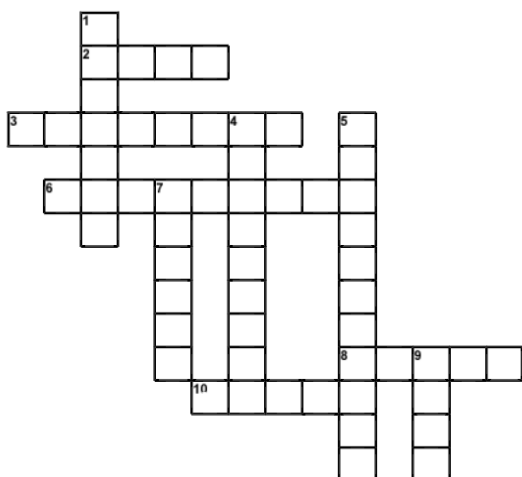
Poziomo:

3. Choroba z wysokim poziomem glukozy we krwi
4. Najlepsze pieczywo w diecie to pieczywo
7. Jak należy spożywać posiłki
8. Należy je regularnie spożywać
9. sposób odżywiania dostosowany do potrzeb organizmu

Pionowo:

1. Pieczywo z ziarnami zbóż to pieczywo
2. Składniki pokarmowe i...
5. Sport to....
6. W powiedzeniu w zdrowym ciele zdrowy...
7. Te tłuszcze są zdrowe

Krzyżówka nr.2



Poziomo:

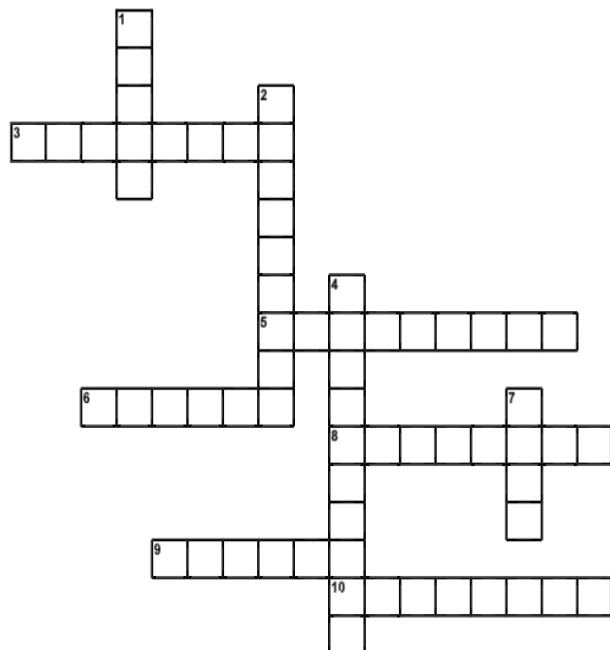
2. Z kurczaka.
3. Mają dużo cukru.
6. Zdrowsza forma przetwarzania żywności.
8. Inaczej przyzwyczajenie.
10. W dużych ilościach niezdrowe, może być smażone, pieczone...

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.3



Poziomo:

- 3. ...zdrowego żywienia, określa proporcję żywności do spożycia
- 5. Występuje w papryce, cytrynie
- 6. Mięso i warzywa strączkowe są źródłem...
- 8. Choroba z wysokim poziomem glukozy we krwi
- 9. Jego niedobór może powodować anemię
- 10. Są w warzywach i owocach

Pionowo:

- 1. Żółty owoc bogaty w potas
- 2. Bogata w karoten
- 4. Fasola, groch, bób to jakie rośliny?
- 7. Zawierają dobre tłuszcze, z nich tran

Rozwiązania

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

Krzyżówka 1.

1. Pełnoziarniste, 2. Odżywcze, 3. Cukrzyca, 4. Razowe, 5. Zdrowie, 6. Duch, 7. Roślinne, 8. Posiłki, 9. Dieta

Krzyżówka 2.

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

Krzyżówka 3.

1. Banan, 2. Marchewka, 3. Piramida, 4. Strączkowe, 5. Witamina C, 6. Białka, 7. Ryby, 8. Cukrzyca, 9. Żelazo, 10. Witaminy