



Zestaw nr 5

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. Czy można ponownie zamrażać mięso?
a. Tak b. Nie
7. Ile godzin snu potrzebuje człowiek?
a. 2-3 b. 5-6 c. 7-8
8. Który posiłek jest najważniejszy?
a. Śniadanie b. Obiad c. Kolacja
9. Czy grejpfruty zawierają ujemne kalorie?
a. Tak b. Nie
10. Zapobiega anemii:
a. Miedź b. Chrom c. Żelazo
11. Jakie warzywa posiadają witaminę C:
a. Soja, rośliny strączkowe, pomidory b. Papryka, warzywa zapustowe, natka pietruszki
c. Soja, marchewka, papryka
12. Jaki pierwiastek utrzymuje stałą termoregulację:
a. Jod b. Magnez c. Fosfor
13. Witamina A zapobiega:
a. Wypadaniu zębów b. Kurzej ślepoty c. Krzywicy u dzieci



14. Białka rozkładane są na:

- a. Cukry proste b. Wolne kwasy tłuszczowe c. Aminokwasy

15. Czy leki naturalne to:

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

16. Jakie warzywo posiada dużą ilość karotenu?

- a. Brokuł b. Czosnek c. Marchewka

17. Czy orzechy są dobre na pamięć?

- a. Tak b. Nie

18. Wybierz najzdrowszą formę przetwarzania żywności z podanych poniżej.

- a. Smażenie b. Pieczenie c. Wędzenie

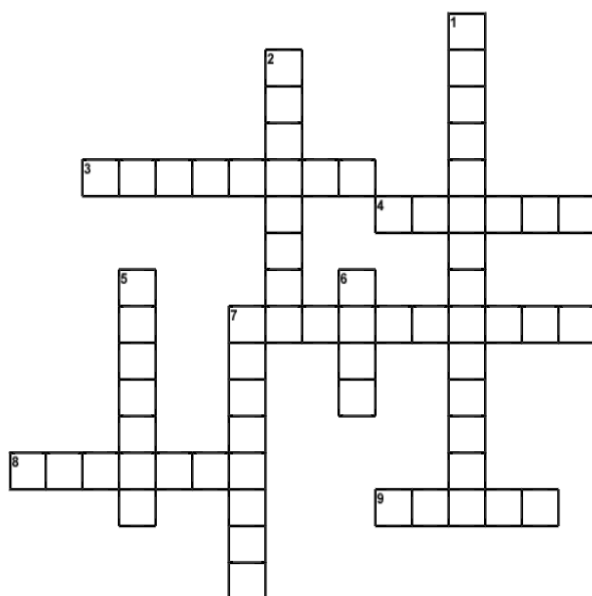
19. Zaznacz zasady prawidłowego żywienia.

- a. Jedzenie wartościowych produktów b. Jedzenie dużych ilości witamin w tabletkach
c. Częste badania krwi d. Jedzenie o regularnych porach

20. Do zasad zdrowego żywienia NIE należą:

- a. Jedzenie dużych ilości warzyw b. Używanie dużej ilości soli c. Jedzenie kasz
i pełnych ziaren zbóż d. Jedzenie dużych ilości słodczy

Krzyżówka1.



Poziomo:

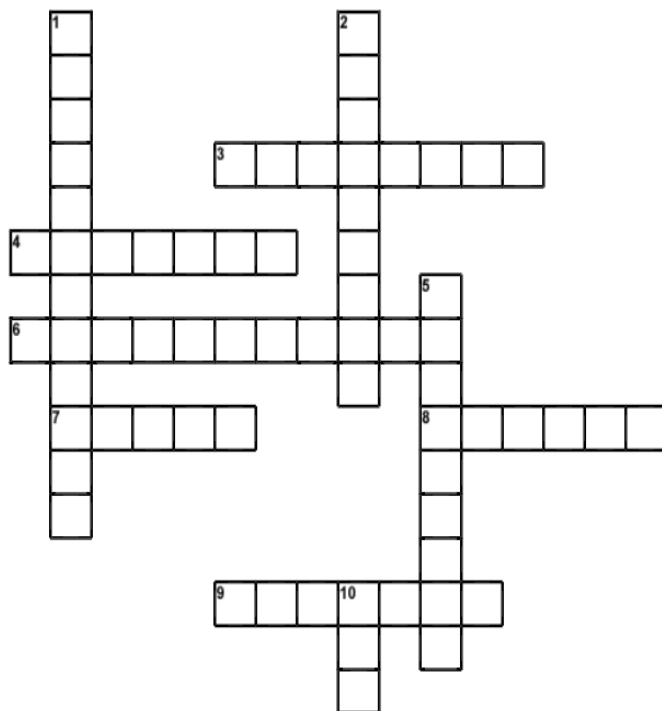
3. Choroba z wysokim poziomem glukozy we krwi
4. Najlepsze pieczywo w diecie to pieczywo
7. Jak należy spożywać posiłki
8. Należy je regularnie spożywać
9. sposób odżywiania dostosowany do potrzeb organizmu

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 2.



Poziomo:

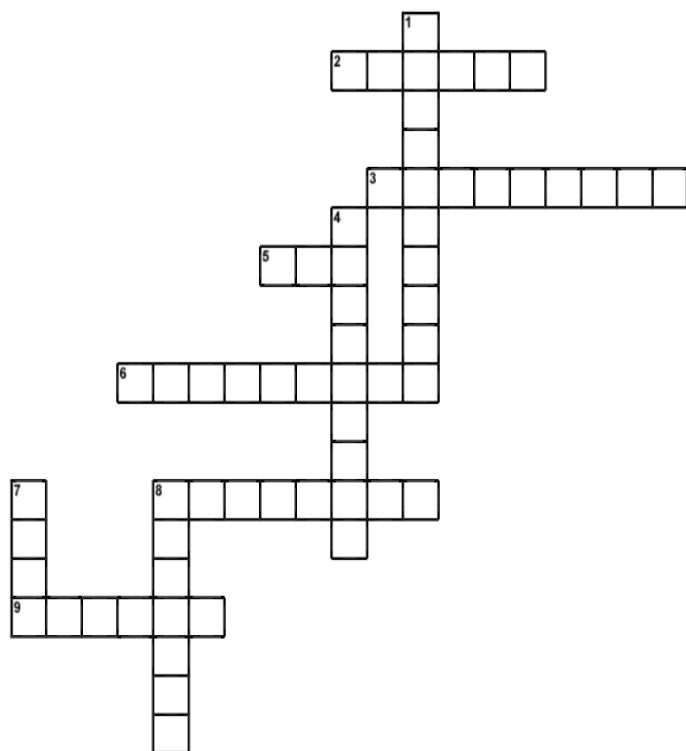
3. Na drugi dzień czerstwe.
4. Dzieci nie zawsze je lubią
6. Ze świnki
7. Inaczej przyzwyczajenie.
8. Czerwona lub biała
9. Na wierzbie...

Pionowo:

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



Krzyżówka 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 grejfruta
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 Nie, 7 C, 8 A, 9 Nie, 10 C, 11 B, 12 A, 13 B, 14 A, 15 A, 16 C, 17 Tak, 18, 19 A, D, 20 B/D

Krzyżówka 1.

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

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.

PROGRAM OPERACYJNY
POMOC ŻYWNOŚCIOWA
2014-2020



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

UNIA EUROPEJSKA

EUROPEJSKI FUNDUSZ POMOCY
NAJBARDZIEJ POTRZEBUJĄCYM

