



Zestaw nr 7

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. Energia zawarta w pożywieniu jest mierzona w:

- a. Stopniach b. Kilogramach c. Kaloriach

7. Odżywianie to:

- a. Dostarczanie pokarmu do każdej żywej komórki ciała b. Zjedzenie obiadu
c. Zaspokojenie głodu d. Dostarczenie pokarmu do żołądka

8. Który zestaw pokarmów przeznaczonych na śniadanie jest najbardziej prawidłowy i wartościowy?

- a. Jajko, chipsy, chleb, sok pomidorowy, masło, świeży ogórek b. Bułki, zupa mleczna, ser,
szynka, pomidor c. Zupa fasolowa, chleb, kawa z mlekiem, dżem, wędlina, margaryna

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

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

10. Jakiego rodzaju jedzenie marnuje się w największej ilości?

- a. Nabiał b. Pieczywo c. Owoce

11. Czy można ponownie zamrażać mięso?

- a. Tak b. Nie

12. Ile godzin snu potrzebuje człowiek?

- a. 2-3 b. 5-6 c. 7-8

13. Który posiłek jest najważniejszy?

- a. Śniadanie b. Obiad c. Kolacja



14. Czy grejfruty zawierają ujemne kalorie?

- a. Tak b. Nie

15. Zapobiega anemii:

- a. Miedź b. Chrom c. Żelazo

16. Do czego organizm wykorzystuje spożywany pokarm?

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

17. Czy pieczenie jest zdrowsze niż smażenie?

- a. Tak b. Nie

18. Nadmiar soli w diecie sprzyja:

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

19. Ostatni posiłek należy jeść?

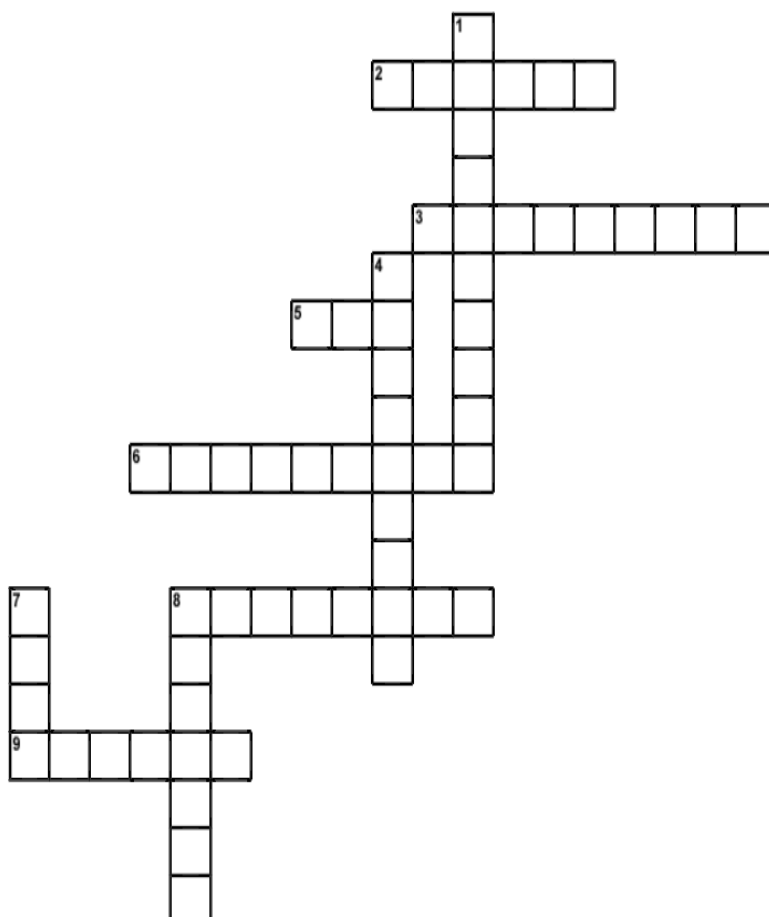
- a. O 18 b. 2-3 godziny przed snem c. Jak najpóźniej

20. Czy brązowy cukier jest bardziej zdrowszy niż biały?

- a. Tak b. Nie



Krzyżówka 1.



Poziomo:

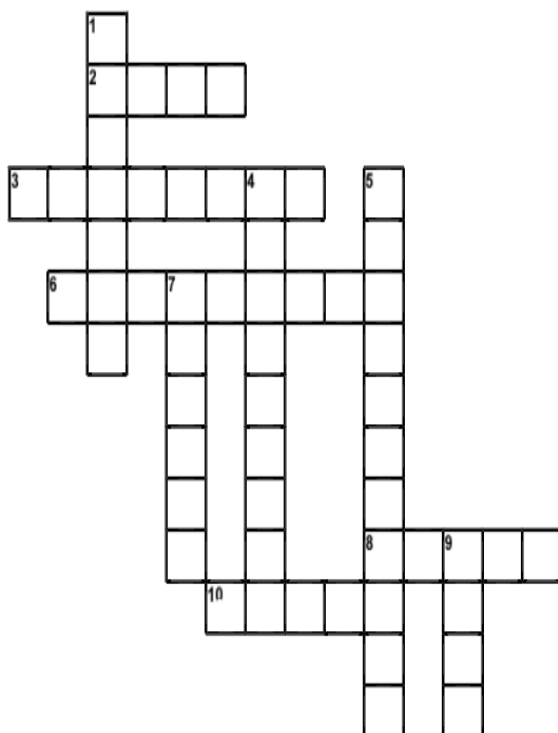
- 2. Źródło witaminy D
- 3. Między posiłkami
- 5. Potrzebny do regeneracji
- 6. Z niej popcorn
- 8. Stoi w Egipcie
- 9. W zielonym garniturze

Pionowo:

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



Krzyżówka 2.



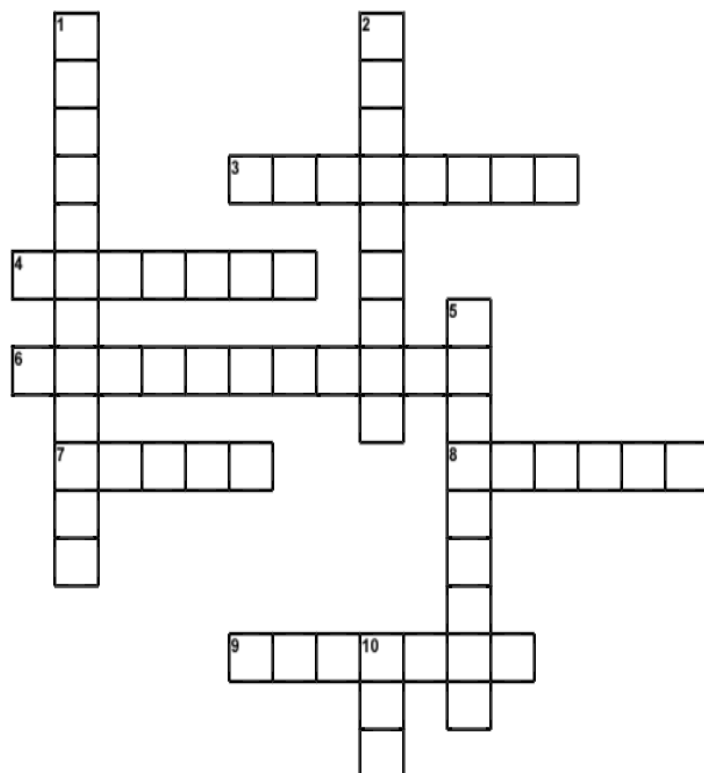
Poziomo:

- 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 3.



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...



Rozwiązania

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

Krzyżówka 1.

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

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