



Quiz na zdrowie

1. Co to jest pieczywo pełnoziarniste?

- A** Zrobione tylko z ziaren, a nie z mąki
- B** Zawierające wszystkie składniki, które występują w ziarnach
- C** Tylko o okrągłym kształcie

2. Które z tych dań najlepiej nadaje się na śniadanie?

- A** Owsianka na mleku
- B** Ryba po grecku
- C** Frytki z ketchupem

3. Co jest zdrowsze i ma mniej kalorii?

- A** Jogurt naturalny
- B** Jogurt o smaku owocowym
- C** Te jogurty niczym się od siebie nie różnią

4. Co lepiej pić?

- A** Wodę, bo zawiera minerały
- B** Soki owocowe, bo zawierają cukier
- C** Napoje gazowane, bo mają śmieszne bąbelki

5. Jaka jest inna nazwa bakłażana

- A** Melon
- B** Oberżyna
- C** Pulpet

6. Które witaminy są najważniejsze?

- A** C
- B** D
- C** Wszystkie

7. Dlaczego ryby są zdrowe?

- A** Bo pływają w morzu i dzięki temu mają dużo sodu
- B** Bo są nieduże, więc jemy ich niedużo
- C** Bo mają dużo dobrych tłuszczów i kwasów omega-3

8. Czy z dyni można zrobić zupę?

- A** Nie, dynia nie nadaje się do robienia zupy
- B** Tak, ale tylko jesienią
- C** Tak, z dyni można zrobić pyszną zupę krem o dowolnej porze roku

9. Które z tych warzyw nie jest składnikiem rosółu?

- A** Marchew
- B** Seler
- C** Papryka

10. Wpaść jak ... w kompot. O jakim owocu mowa?

- A** Truskawka
- B** Śliwka
- C** Malina