



ZDROWE ODŻYWIANIE

Quiz

Pytanie 1:

Który posiłek jest najważniejszy w ciągu dnia?

- a) Obiad
- b) Kolacja
- c) Śniadanie
- d) Podwieczorek

Prawidłowa odpowiedź: c) Śniadanie

Pytanie 2:

Ile porcji warzyw i owoców powinniśmy spożywać każdego dnia?

- a) 1-2
- b) 3-5
- c) 5-7
- d) 8-10

Prawidłowa odpowiedź: b) 3-5

Pytanie 3:

Co jest zdrowsze na śniadanie?

- a) Słodka bułka
- b) Owsianka z owocami
- c) Pączek
- d) Czekoladowy batonik

Prawidłowa odpowiedź: b) Owsianka z owocami

Pytanie 4:

Który z tych napojów jest najzdrowszy?

- a) Woda
- b) Gazowany napój słodzony
- c) Sok z kartonu z dodatkiem cukru
- d) Słodka herbata

Prawidłowa odpowiedź: a) Woda

Pytanie 5:

Dlaczego warto jeść produkty pełnoziarniste?

- a) Są tańsze
- b) Zawierają więcej błonnika i składników odżywczych
- c) Lepiej smakują
- d) Mają więcej cukru

Prawidłowa odpowiedź: b) Zawierają więcej błonnika i składników odżywczych

