

**Pytanie 6:****Co powinniśmy robić przed jedzeniem?**

- a) Bawić się na dworze
- b) Oglądać telewizję
- c) Myć ręce
- d) Nic nie robić

Prawidłowa odpowiedź: c) Myć ręce

**Pytanie 7:****Które z tych tłuszczów są zdrowsze?**

- a) Tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek
- b) Tłuszcze trans z fast foodów
- c) Tłuszcze nasycone z tłustego mięsa
- d) Tłuszcze z ciast i ciastek

Prawidłowa odpowiedź: a) Tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek

**Pytanie 8:****Ile szklanek wody powinniśmy pić dziennie?**

- a) 1-2
- b) 3-4
- c) 6-8
- d) 10-12

Prawidłowa odpowiedź: c) 6-8

**Pytanie 9:****Co jest dobrym źródłem białka?**

- a) Cukierki
- b) Mięso, ryby, rośliny strączkowe
- c) Słodkie napoje
- d) Chipsy

Prawidłowa odpowiedź: b) Mięso, ryby, rośliny strączkowe

**Pytanie 10:****Dlaczego warto ograniczać spożycie cukru?**

- a) Bo jest drogi
- b) Może prowadzić do próchnicy i otyłości
- c) Jest niesmaczny
- d) Bo jest zdrowy

Prawidłowa odpowiedź: b) Może prowadzić do próchnicy i otyłości

