

Pytanie 11:

Który z tych produktów jest bogaty w witaminę C?

- a) Pomarańcze
- b) Chleb
- c) Masło
- d) Makaron

Prawidłowa odpowiedź: a) Pomarańcze

Pytanie 12:

Co oznacza termin "zbilansowana dieta"?

- a) Jedzenie tylko warzyw
- b) Spożywanie różnych grup pokarmów w odpowiednich proporcjach
- c) Jedzenie dużo słodczy
- d) Unikanie wszystkich tłuszczów

Prawidłowa odpowiedź: b) Spożywanie różnych grup pokarmów w odpowiednich proporcjach

Pytanie 13:

Dlaczego ważne jest jedzenie śniadania?

- a) Dostarcza energii na początek dnia
- b) Bo tak mówią reklamy
- c) Żeby nie iść do szkoły
- d) Nie jest ważne

Prawidłowa odpowiedź: a) Dostarcza energii na początek dnia

Pytanie 14:

Która przekąska jest zdrowsza?

- a) Jabłko
- b) Czekoladowy batonik
- c) Chipsy
- d) Ciastka

Prawidłowa odpowiedź: a) Jabłko

Pytanie 15:

Co pomaga w utrzymaniu zdrowego układu trawiennego?

- a) Spożywanie dużej ilości błonnika z warzyw i owoców
- b) Jedzenie tylko mięsa
- c) Unikanie aktywności fizycznej
- d) Spożywanie dużej ilości soli

Prawidłowa odpowiedź: a) Spożywanie dużej ilości błonnika z warzyw i owoców

