

Pytanie 16:

Jakie tłuszcze powinniśmy ograniczać w diecie?

- a) Tłuszcze nasycone i trans
- b) Tłuszcze roślinne
- c) Omega-3
- d) Żadne, wszystkie są zdrowe

Prawidłowa odpowiedź: a) Tłuszcze nasycone i trans

Pytanie 17:

Co jest lepszym wyborem na drugie śniadanie?

- a) Słodka bułka
- b) Kanapka z pełnoziarnistego chleba z warzywami
- c) Paczka cukierków
- d) Nic nie jeść

Prawidłowa odpowiedź: b) Kanapka z pełnoziarnistego chleba z warzywami

Pytanie 18:

Dlaczego warto jeść ryby?

- a) Są tanie
- b) Zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3
- c) Mają dużo cukru
- d) Nie warto ich jeść

Prawidłowa odpowiedź: b) Zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3

Pytanie 19:

Co powinniśmy robić, aby zachować zdrowie oprócz zdrowego odżywiania?

- a) Uprawiać regularnie aktywność fizyczną
- b) Siedzieć cały dzień przed komputerem
- c) Unikać snu
- d) Jeść jak najwięcej słodczy

Prawidłowa odpowiedź: a) Uprawiać regularnie aktywność fizyczną

Pytanie 20:

Który z tych produktów jest źródłem zdrowych węglowodanów?

- a) Biały chleb
- b) Słodkie napoje
- c) Pełnoziarnisty makaron
- d) Ciastka

Prawidłowa odpowiedź: c) Pełnoziarnisty makaron

