

## KLASA IV

Test wiedzy dotyczący piramidy żywieniowej i zasad zdrowego żywienia.

Prawidłowa jest jedna odpowiedź.

1. Jaki posiłek w ciągu dnia jest najważniejszy:

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

2. Czym najkorzystniej dla zdrowia ugasić pragnienie po dużym wysiłku fizycznym?

- a. napoje gazowane, typu cola, oranżada
- b. kawa z cukrem lub mocna herbata
- c. rodzaj napoju nie ma znaczenia
- d. niegazowana woda mineralna

3. Wybierz najzdrowszy zestaw na drugie śniadanie

- a. chipsy i cola
- b. grahamka i jogurt
- c. pączek i kefir
- d. batonik czekoladowy i sok owocowy
- e. to, na co w danej chwili mam ochotę

4. Czy odżywanie się fast-foodami jest zdrowe dla organizmu człowieka?

- a. Fast-foody są zdrowe, jeśli popije się je colą
- b. są bezwzględnie niezdrowe
- c. są zdrowe i można je jeść codziennie bez szkody dla organizmu

5. Dlaczego większość warzyw i owoców należy jeść na surowo?

- a. surowe warzywa i owoce zachowują najwięcej witamin
- b. bo nie traci się czasu na przygotowanie posiłku
- c. bo surowe są najsmaczniejsze

6. Jak wpływa cukier na zdrowie?

- a. korzystnie, bo zapobiega nadciśnieniu

- b niekorzystnie, nadmiar cukru powoduje rozmaite choroby
- c. cukier jest zdrowy, ale tylko wtedy, gdy dodaje się go do ciast

7. Z którego produktu należy zrezygnować, aby zachować zdrowie?

- a. Oliwa z oliwek
- b. Chude mleko
- c. Masło
- d. Jabłko
- e. Tłuste mięso
- f. Jogurt naturalny
- g. Ryż brązowy
- h. Kasza gryczana

8. W naszym pożywieniu należy ograniczać:

- a. Warzywa i owoce
- b. Produkty mleczne
- c. Słodycze i sól
- d. Mięso, ryby, jaja

9. Dzieci w wieku szkolnym powinny najczęściej spożywać:

- a. Codziennie 3-4 porcje mleka w różnej postaci
- b. Dużo produktów zbożowych
- c. Tłuszczy i węglowodanów
- d. Napojów gazowanych i nie gazowanych

10. Co sprzyja tyciu?

- a. spożywanie dużej ilości produktów mlecznych
- b. spożywanie dużej ilości owoców i warzyw
- c. spożywanie dużej ilości słodyczy i tłuszczu

Odpowiedzi e-mail do dnia 30.04.2020r. [mkwilczko@wp.pl](mailto:mkwilczko@wp.pl)

*UWAGA!*

*W odpowiedziach piszemy tylko numer pytania i odpowiedź; np. 1-e, 2-f, itd.*

# Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

## Główne 10 zaleceń:

1. Jedz regularnie 5 posiłków, pamiętaj o częstym picciu wody,
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości,
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste
4. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i –częściowo – serem
5. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych
6. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami)
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food
8. Bądź aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godzin)
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała