

Z každé z dvanácti otázek doplňte správnou variantu (a, b, c) dokončení věty:

1) Potraviny, které obsahují hodně cukru a tuku (např. sladkosti), dodají našemu tělu také hodně ...

- A) bacilů
- B) vitamínů
- C) energie

2) Zelenina obsahuje...

- A) hodně tuku
- B) málo energie, ale hodně vitamínů a minerálních látek
- C) vůbec nic, proto jí nemusíme jíst

3) Abychom zajistili našemu tělu správný pitný režim...

- A) měli bychom vypít neméně 2 litry neslazených nápojů
- B) měli bychom vypít 2 litry slazených limonád nebo colových nápojů
- C) měli bychom vypít 2 litry tekutin hned ráno

4) Pro zajištění dostatečného pitného režimu je nejlepší...

- A) sladká limonáda
- B) mléko
- C) neslazená a neperlivá voda

5) Tomu, abychom zbytečně přibírali na váze, předejdeme tím, že...

- A) budeme jíst hodně tučných jídel a nebudeme se hýbat
- B) budeme jíst přiměřené porce a dostatečně zařadíme do našeho života pohyb
- C) budeme dlouho spát

6) Potravinami energii do těla přijímáme a pohybem naopak vydáváme. Nejvíce energie vydáme při...

- A) lenošení u televize
- B) zpracování domácích úkolů
- C) tenisu

7) Mléčným výrobkem není...

- A) jogurt
- B) koláč
- C) kefír

8) Mléko a mléčné výrobky dodávají našemu tělu, mimo jiné, i důležitou minerální látku, kterou je ...

- A) vápník
- B) vitamín C
- C) voda

9) Pečivo nám dodává do těla zejména sacharidy. Látka (hormon), která v těle „dopravuje“ sacharidy do buněk a pokud ji naše tělo neprodukuje, můžeme dostat nemoc zvanou cukrovka neboli diabetes, se jmenuje...

- A) inzulín
- B) protein
- C) vitamín

10) Nejméně zdravou přílohou k jídlům jsou...

- A) hranolky
- B) brambory
- C) těstoviny

11) Nejvhodnějším jídlem k snídani (z následujících variant) je...

- A) bílá houska s tvrdým salámem, kakao
- B) tatranka, sladký černý čaj
- C) celozrnný chléb s rostlinným tukem, plátkovým sýrem a kolečky salátové okurky, ovocný neslazený čaj

12) Maso (a i mléko a mléčné výrobky) jsou pro naše tělo zdrojem proteinů. Toto cizí slovo lze do češtiny přeložit jako...

- A) tuky
- B) cukry
- C) bílkoviny

Správné řešení: 1C, 2B, 3A, 4C, 5B, 6C, 7B, 8A, 9A, 10A, 11C, 12C

0-4 body – Tvé znalosti z oblasti zdravého životního stylu, zejména zdravé stravy, nejsou, bohužel, až tak úplně dobré. Zdravý životní styl, a tudíž i zdravá strava jsou pro nás velmi důležité, a proto by chtělo se o ně začít více zajímat.

5-9 bodů – Máš docela dobré znalosti v oblasti životního stylu – především o tom, jak by měla vypadat zdravá strava. Ale přesto měj na paměti, že zdravý životní styl je pro nás velmi důležitý, a proto by ses o něj měl(a) dále zajímat.

10-12 bodů – Je patrné, že máš velmi dobré znalosti v oblasti zdravého životního stylu, zejména zdravé stravy, ale i v této oblasti se objevuje spousta nových poznatku, proto doporučujeme toto téma i dále sledovat a zajímat se o něj.